माता और बच्चों के स्वास्थ्य के लिये उपयोगी औषधीय वनस्पतियाँ

भाग-१ और भाग-२

लोक स्वास्थ्य परंपरा संवर्धन समिति द्वारा प्रकाशित

3636

Community Health Cell
Library and Documentation Unit
BANGALORE

03636

माता और बच्चों के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी औषधीय वनस्पतियाँ

भाग १ और भाग २

संपादक

वैद्य एस.एन.वेणुगोपाल

लोक स्वास्थ्य परंपरा संवर्धन समिति

माता और बच्चों के लिए स्वास्थ्य के लिए उपयोगी औषधीय वनस्पतियाँ

संपादक	वैद्य एस एन वेणुगोपाल
प्रकाशन तिथि	अगस्त १९९३
मूल्य	५५ रु. प्रति (लोस्वापसंस के सदस्यों के लिए ४५ रु. मात्र)
प्रतियां प्राप्त करने के लिए	आवश्यक धन का मनीआर्डर, चेक या ड्राफ्ट **''लोक स्वास्थय परंम्परा संवर्धन समिति'',** **पो. बाक्स. ७१०२, कोयंबतूर - ६४१ ०४५**

कोयंबतूर से बाहर के चेकों में कृपया १० रु. बैंक कमीशन को अवश्य जोड़ दें। यदि आप लोस्वापसंस सदस्यता की छूट चाहते हैं तो कृपया अपनी सदस्यता संख्या अवश्य लिखें। पुस्तक रजिस्ट्री से मांगने के लिए ५ रु. अधिक भेजें।

3636
DR 415

COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT
BANGALORE.

कापार्ट के अनुदान से साभार प्रकाशित
(काउंसिल फॉर ऐड्वांसमेंट ऑफ पीपुल्स ऐक्शन ऐंड रूरल टेक्नालाजी)

मुद्रक - *ग्राफिक आर्टस्, कोयंबतूर*

प्राक्कथन

भारत में लगभग सभी मानवजाति समूहों में पौधों का उपयोग आहार और औषधि के रुप में बहुत अच्छी तरह से हो रहा है। वानस्पतिक विविध पुष्पों और इनकी समृद्ध परम्परा के कारण ही भारत विश्व भर में वानस्पतिक उद्यान के रुप में प्रसिद्ध है। भारत में बढ़िया किस्म के पौधों की २५,००० किस्में हैं जिनमें से लगभग ६,००० किस्म के पौधों का उपयोग देश की मानवजाती के समूहों में हो रहा है। प्राचीन काल से आयुर्वेद अपने ४५० मूल शोंधों (औषधियों) में लगभग १,५०० किस्म के पौधों का उपयोग करता आ रहा है। देश के विभिन्न भागों में पौधों की विभीन्न व्याख्याओं के कारण ही विभिन्नता पायी जाती है।

गर्भिणी, जच्चा और बच्चा के स्वास्थ्य की देखभाल करना आयुर्वेद का मुख्य क्षेत्र है। इसलिए बच्चों के स्वास्थ्य की देखभाल करना प्राचीनकाल में वर्णित आयुर्वेद की प्रमुख शाखाओं में से एक है। यह पुस्तिका लोक स्वास्थ्य परम्परा संवर्धन समिति की प्रकाशन श्रृंखलाओं में से एक है और यह प्राथमिक रुप से गृहणियों तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए उपयोगी है।

इस छोटी-सी पुस्तिका में गर्भिणी, जच्चा-बच्चा के स्वास्थ्य के लिए उपयोग ५० औषधीय पौधों (जड़ी-बूटियों) का चित्रण प्रस्तुत किया गया है। पौधों की पहचान करने की भ्रांति से बचने के लिए इस पुस्तिका में पौधों के चित्रों के साथ-साथ उनके क्षेत्रीय, संस्कृत और वानस्पतिक नाम दिये गये है।

दर्शन शंकर

अध्यक्ष, लो.स्वा.प.सं.स

लोस्वापसंस क्या है ?
(LSPSS)

लोस्वापसंस स्वास्थय रक्षा की राष्ट्रव्यापी देशी पद्धतियों और लोक स्वास्थ्य परंपराओं के पुनरुज्जीवन के लिए प्रतिबद्ध व्यक्तियों, वर्गो एवं संस्थाओं का एक नेटवर्क है। भारतीय समाज में विधमान लोकस्वास्थ्य परंपराओं का पुनर्निर्माण एवं इस प्रक्रिया में प्राथमिक स्वास्थ्य रक्षा के परंपरागत आत्मनिर्भर स्वरुप का पुनरुज्जीवन समिति का प्रधान उद्देश्य है।

पृष्ठभूमि

यह एक सर्वविदित तथ्य है कि हमारे देश में, जनजातियों के क्षेत्र में एवं अन्यत्र भी, स्थानीय स्वास्थ्य रक्षा की अनगिनत लोक परंपराएं सर्वत्र विधमान हैं। इसमे से अनेक परंपराएं आयुर्वेद, यूनानी और सिद्ध जैसी भारतीय स्वास्थ्य पद्धतियों के प्रकाश में मूल्यांकन करने पर शास्त्रसंगत सिद्ध होती है। लाखों ग्राम्य चिकित्सक, दाइयां और गृहिणियां इन परंपराओं की वाहक हैं। ये परंपरागत प्रयोग मौलिक स्वास्थ्य के अनेक अंगों, जैसे जच्चा-बच्चा स्वास्थ्य रक्षा, खाद्य और पोषाहार, समान्य रोगों के उपचार तथा धरेलू उपचार से संबद्ध है। कुछ समुदायों में हड्डियां बैठाने की, विष-चिकित्सा की, कतिपय चिरकालिक व्याधियों के उपचार की तथा नाड़ी परीक्षा जैसी नैदानीक विधियों की विशिष्ट परंपराएं चली आ रही है।

यह एक तथ्य है कि आज ये परंपराएं इनमें निहित प्रबल संभावनाओं के बावजूद दुर्बल स्थिति में है। पर हमारा यह विश्वास है कि आयुर्वेद, यूनानी और सिद्ध जैसी स्थापित भारतीय चिकित्सा पद्धतियों से इन परंपराओं के तालमेल को प्रोत्साहित करके इन परंपराओं को नवजीवन प्रदान किया जा सकता है। इन लोक स्वास्थ्य परंपराओं और देशी विज्ञानों में अन्योन्याश्रय संबंध होने के कारण इस प्रकार के तालमेल से एक ओर लोक स्वास्थ्य परंपराओं की शक्ति बढ़ेगी और दूसरी ओर इन पद्धतियों के सिद्धान्तों को, जिन्हें बृहतर भारतीय समाज से पुनः सम्पर्क साधना है, नया बल मिलेगा। इसी सोच को लेकर दिसम्बर १९८५ में, जब सम्पूर्ण भारत की तीस से अधिक संस्थाएं और अनेक व्यक्ति महाराष्ट्र के कशेले गांव में अपने अनुभवों को आगान - प्रदान करने के लिए एकत्र हुए तो एक नेटवर्क के रूप में लोस्वापसंस की स्थापना की गयी।

वैद्य गंगाधरन

विज्ञाप्ति

श्री दर्शन शंकर जो लोक स्वास्थ्य परंपरा के उद्धार के लिए निरन्तर प्रयत्नशील हो और उनके प्रेरकों के प्रति मेरा ऋृण और आभार व्यक्त करता हूँ।

इस पुस्तक का पहला मसौदा वैद्य शुनदा वेलंकर पुणे ने दिया था और जडीबूटियों के चित्र प्राध्यापक एन. लक्ष्मी, फार्माकोग्निसी यूनिट, आयुर्वेद कालेज, त्रिवेन्द्रम ने दिया हुआ है ओर हिन्दी अनुवादन शकुन्तला माथुर ने किया है।

इस पुस्तक का संपादकीय सहायक वैद्य रमेश नानल - बंम्बई, वैद्य उमेष शर्मा - अमृतसर, वैद्य विलास नानल - पूणे, वैद्य दूर्गा परांजपेय - बंम्बई, वैद्य सी.जी. जोशी - पूणे, मारि डिजूसा - नंदूरबार के प्राति मेरा आभार प्रकट करता हुँ।

इस पुस्तक का प्रकाशन के लिए LSPSS कार्यालय में वैद्य रामकुमार कुट्टी, रविकुमार, जयप्रकाश, माधवीलता और हरिदास ने हरतरह से उचित सहाय किया गया है।

इस पुस्तक के लिए कपार्ट से मिले अनुदान के लिए हम आभारी है।

वैद्य जी. जी. गंगाधरन
सचिव, लो.स्वा.प.सं.स

प्रयुक्त संक्षिप्त रुप

(अ.ह)	-	अष्टांग हृदयम्
(च.सं)	-	चरक संहिता
(चि.म)	-	चिकित्सा मंजरी
(सि.औ.ग्र)	-	सिध्द औषध ग्रन्थम्
(भा.प्र.नि)	-	भाव प्रकाश निघण्टु
(वै.सा.सं)	-	वैद्य सार संग्रहम्
(आ.चिं)	-	आरोग्य चिन्तामणि
(स्था.स्वा.प)	-	स्थानीय स्वास्थ्य परंम्परायें
(च.द)	-	चक्रदत्तम्
(स)	-	सहस्त्रयोगम्
(वै.म)	-	वैद्य मनोरमा

इस पुस्तक में दी गई जानकारी को सही रूप में देने का हर तरह से उचित ध्यान रखा गया है, किन्तु इसमें प्रकाशित किसी सूचना से प्रयोग से किसी व्यक्ती को होने वाली फलस्वरूप को लो.स्वा.प.सं.स. को कोई ज़िम्मेदारी नहीं होगी

विषय

१.	माता और बच्चों के स्वास्थ्य के लिये उपयोगी वनस्पतीयों की सूचि	सूचि - १
२.	माता और बच्चों के स्वास्थ्य की प्रमुख समस्याएं और उनमें उपयोगी वनस्पतीयों के नाम	सूचि - २
३.	गर्भावस्था में उपयोगी वनस्पतीयों की सूचि	सूचि - ३
४.	बच्चे को दूध पिलाने वाली माँ के हित उपयोगी वनस्पतीयों की अनुक्रमणिका	सूचि - ४
५.	बच्चों के लिये व्यवहार में लाये जाने वाले उपयोगी वनस्पतीयों की अनुक्रमणिका	सूचि - ५
६.	औषधीय वनस्पतीयों की चित्र के साथ अनुक्रमणिका और उपयोग	१ - ५०
७.	औषधियाँ बनाने की विधि एवं मात्राएं	५० - ५४

माता ओर बच्चों के स्वास्थ्य के लिए
उपयोगी औषधीय वनस्पतियों की तालिक

सूचि - १

क्रम संख्या	हिन्दी नाम	संस्कृत नाम	बोटानिक्कल नाम	पन्ना क्रमांक
१.	अंगूर	द्राक्षा	वैटिस् विनिफेरा	१
२.	अजवायन	अजमोदा	कारम् रोक्स् बुर्गियानम्, बेन्त	२
३.	अतीस	अतिविषा	अक्कोनिटम् हिट्रोफिलम् वौल्	३
४.	अदरख, सोंठ, सूंठ	आर्द्रकम्, शुण्टी	जिञ्जिबर औफिसिनल्, रोस	४७
५.	अनन्तमूल	सारिबा	हेमिडेस्मस् इन्डिकस्, र, बि	४
६.	अनार	दाडिमम्	प्युनिका ग्रनेटम, लिन्	५
७.	अपराजिता	शंखपुष्पी	क्लिटोरिया टरनेटा, लिन	६
८.	अशोक	अशोकम्	सराका इन्डिका, लिन्	७
९.	असगन्ध	अश्वगन्धा	वित्तानिया सोम्निफेरा, दुनाल	८
१०.	अहाल - कुश, गूमा	द्रोणपुष्पी	ल्युकास आसपेरा, स्पिग	९
११.	आँवला	आमलकी	फिल्लान्थस् एम्ब्लिका, लिन्	१०
१२.	कटेरी/ काट्ची	कंटकारी	सोलानम सान्तोकार्पम्	१३
१३.	कमल, कंवल	पद्मम्	नेलुम्बियम् स्पीसियोसम् वैल्ड	११
१४.	कुटकी, कुरू	कटुरोहिणी	पैक्रोरैज़ा कुरुआ, बेन्थ	१२
१५.	खस	उशीरम्	वेटिवेरिया सिजनोयड्स, लिन्	१४
१६.	गिलोय/गुरुच	गुडूची	टिनोस्पोरा कोर्डिफोलिया	१५
१७.	गोखरु	गोक्षुरम्	ट्रिबुलस् टेरिस्ट्रिस	१६
१८.	घी-कुआँर, घी-कन्वर	कुमारी	अलौ वेरा, टोरन	१७
१९.	चाया	भद्रा	एरुआ लनाटा, जुस्स	१८
२०.	चिरायता	किराततिक्ता	आन्ड्रोग्राफिस् पानिक्युलाटा	१९
२१.	छोटी इलायची	एला	एलट्टेरिया कर्डमोम्, मटोन	२०
२२.	जायफल/जाईफल	जातीफलम्	मिरिस्टिका फ्राग्रन्स, हौट्ट	२१
२३.	जीरा	जीरकम्	क्युमिनम सिमिनम, लिन्	२२

क्रम संख्या	हिन्दी नाम	संस्कृत नाम	बोटानिक्कल नाम	पन्ना क्रमांक
२४.	तुलसी	तुलसी	ओसीमम साङटम, लिन्	२३
२५.	दामन - पापड़ा	पर्पटकम्	ओल्डेनलाण्डिया कोरिम्बोसा	२४
२६.	धनिया	धान्यकम्	कोरियान्ड्रम सटैवम, लिन्	२५
२७.	धाई	धातकी	वुडफोर्डिया फ्रुटिकोस् क्रूस	२६
२८.	पिठवन	पृश्निपर्णी	डेस्मोडियम् गाञेटिकम्	२७
२९.	पीपर	पिप्पली	पैपर लोन्गम् लिन्	२८
३०.	पीपल वृक्ष	अश्वत्थम्	फाइकस रिलिजेओसा, लिन्	२९
३१.	बड़	वट	फ़ैक्कस बेंगालेंनसिस, लिन्	३२
३२.	बरियार, कुन्गी	बला	सिडा रट्यूसा लिन्	३४
३३.	बिलाई-कन्द	विदारी	ऐपोमिया डिजिटेटा, लिन्	३३
३४.	बेल	बिल्वम्	ईगिल मार्मिलोस, कोर्	३५
३५.	ब्राह्मी	ब्राह्मी	बाकोपा मोनीर, लिन्	३६
३६.	भारग्डी	भाङ्गी	क्लिरोडेन्ड्रन सेरेटम, स्पिंग	३७
३७.	भूई-आँवला	भूम्यामलकी	फ़िलान्थस निरुरी, लिन	३८
३८.	मण्डूकी	मण्डूकपर्णी	हैड्रोकोटैल एशियाटिका, लि	३९
३९.	मुलैठी	यष्टीमधु	ग्लिसरैसा ग्लाब्रा, लिन्	४०
४०.	मुसलीकन्द	मुसली	कुर्कुलिगो ओर्कियायडस्	४१
४१.	मूंग	मुदगं	फासियोलस् मुन्गो, लिन्	४२
४२.	मेथी	मेथिका	ट्रैगोनेल्ला फेनम् ग्राष्यम, लिन्	४३
४३.	मोथा	मुस्ता	सैप्रस् रोटण्डस्, लिन्	४४
४४.	लताकरञ्ज	लताकरञ्जम्	सिसाल्पीनिया बोन्डुसेल्ला, फेलेमिंग	४५
४५.	बच	वचा	अक्कोरस् कलामस्, लिन्	३१
४६.	शतावर, सतावर	शतावरी	आस्पारागस् रसिमोसस्, वैल्ड	४६
४७.	सांठ, पुनर्नवा	पुनर्नवा	बोरहेविया डिफ्यूसा लिन्	३०
४८.	हरड	हरीतकी	टेर्मिनिलिया चेबुला, रेट्स् ने	४८
४९.	हरिदूब, हरियाली	दूर्वा	सैनोडन् डाकटैलोन, परसन	४९
५०.	हल्दी	हरिद्रा	कुर्कुमा लोंगा लिन्	५०

माता और बच्चों के स्वास्थ्य की प्रमुख समस्याएँ और उनमे उपयोगी पैधों के नाम

सूचि - २

पृष्ठांक

अपस्मार

६ अपराजिता
४५ बच
१० आँवला
३४ बारियार
३६ ब्राह्मी
३९ मण्डूकी

आन्त्रिक कृमि (उदर कृमि)

२ अजवायन
५ अनार
९ आहाल-कुश
११ घी-कुंवार
२३ तुलसी

आर्तव अतिस्राव में (रक्तस्राव)

१४ खस
६ अपराजिता
७ अशोक
२६ धाई
२९ पीपल वृक्ष
३४ बरियार
४१ मुसली कन्द
४६ शतावर

कब्ज (मलावरोध)

१ अंगूर
३६ ब्राह्मी
४७ हरड
४९ सोंठ

गर्भस्राव

३२ बट
३४ बरियार

पृष्ठांक

६ अपराजिता
८ असगन्ध
१० कमल
३३ बिलाई-कन्द
३८ भूयी-आमला
४८ शतावर
४९ हरियाली

गर्भावस्था में खाँसी

१ अंगुर
१२ कटकी
१३ कटेरी

गर्भावस्था में पीलिया

१ अंगूर
१९ चिरायता
३८ भूयी-आमला

गर्भावस्था में बुखार (ज्वर)

१ अंगूर
२ अजवायन
१२ कटेरी
१५ गिलोय, गुर्च
१९ चिरायता
२३ तुलसी
३४ बरियार

गर्भावस्था में वमन/ उल्टि/ छीद

५ अनार
२० छोटी इलायची
२५ धनिया
३२ बट
३५ बेल

पृष्ठांक

३५ बेल

गर्भावस्था में सूजन (शोथ)

१५ गिलोय, गुर्च
१६ गोखरु
३० साँठ, पुर्ननवा
४८ सोंठ

गर्भिणी की शक्ति वर्धक (बल्य)

१ अंगूर
८ असगन्ध
१० आँवला
१३ कटेरी
२८ पिठवन
३४ बरियार
४१ मुसलीकंद

गर्भिणी में अतिसार

५ अनार
३५ बेल

चर्म रोग

४ अनन्तमूल
२० छोटी इलायची
२९ पीपलवृक्ष
५० हल्दी

चेहरे की कान्ति के लिए (मुख कान्ति)

४० मुलैठी
५० हल्दी

जच्चा (नवजात शिशु की माँ) को बुखार

१२ कुटकी
१९ चिरायता

जच्चा का पेट फूल जाना

२२ जीरा
३७ भारंगी
४५ लताकरञ्ज

पृष्ठांक

जच्चा की मूत्रनाली मे सूजन

१६ गोखरु
१८ चाया
३८ भूयी-आमला

जच्चा के गर्भाशय की शुद्ध करनेवाली

१७ घी-कुँवार
२४ दामन-पापड़ा
२८ पीपर
९ अहाल-कुश

जच्चा के पेट में दर्द

२२ जीरा
३७ भारंगी
४३ मेथी

जच्चा के पेडु मे दर्द (पेट के नीचले भाग मे)

२२ जीरा
२५ धनिया
४७ सोंठ,

जच्चा के शरीर में दर्द

१५ गीलोय
२२ जीरा
४३ मेथी

जच्चा को कठिनाई से पेशाब आना

१८ चाया
१६ गोखरु
३० सांठ, पुनर्नवा

जच्चा को खाँसी हो जाना

१३ कटेरी
१२ कुटकी
२८ पीपर

जच्चा को पीलिया (कामला) हो जाना

३० साँठ, पुनर्नवा
३८ भूयी-आमला

पृष्ठांक

जुकाम (प्रतिश्याय)

१५ गिलोय, गुर्च
१९ चिरायता
२३ तुलसी
४३ मेथी
४७ सोंठ

जच्चा को अजीर्ण (बदहजमी)

२२ जीरा
२३ तुलसी
२८ पीपर
३७ भारंगी

पेट के दर्द (उदर शूल)

२ अजवायन
५ अनार
३५ बेल
३७ भारङ्गी
४३ मेथी
४४ मोथा

पेशाब में रक्त आना (रक्त मूत्रता)

१ अंगूर
४ अनन्तमूल
१४ खस
१६ गोखरु
१८ चाया
४० मुलेंठी
४६ शतावर

प्यास (तृष्णा)

१ अंगूर
१० कमल
१४ खस
१८ चाया
४६ शतावर

बच्चों का पेट फूल जाना

२ अजवायन

पृष्ठांक

३७ भारंगी

बच्चों के कान के दर्द में (कर्ण शूल)

२९ पीपलवृक्ष
३१ बच

बच्चों के छींके आना/जुकाम होना

२३ तुलसी

बच्चों के दस्त (बाल अतिसार)

२ अजवायन
३ अतीस
५ अनार
२१ जायफल
२२ जीरा
२३ तुलसी
२६ धाई
३१ बच
३५ बेल
४४ मोथा

बच्चों के पट में दर्द

२ अजवायन
३१ बच
३७ भारंगी

बच्चों के पेट में कीड़े

२ अजवायन
५ अनार
९ मधुपाटी अहाल-कुश
२३ तुलसी
३१ बच

बच्चों के बुखार में (ज्वर)

१ अंगूर
२ अजवायन
३ अतीस
९ मधुपाटी, अहालकुश
१२ कटकी

पृष्ठांक

१२ कटकी
१३ कटेरी
१५ गिलोय, गुर्च
१९ चिरायता
२३ तुलसी
२४ दामन-पापड़ा
२९ पीपल-वृक्ष
३१ बच
३६ भारंगी
२९ पीपंल, अश्वत्थ
४४ मोथा

बच्चों के मस्तिष्क के लिये टौनिक

६ अपराजिता
३६ ब्राह्मी
३९ मण्डूकी

बच्चों को अजीर्ण (बदहज़मी)

२ अजवायन
५ अनार
२१ जातीफल
२५ धनिया
३७ भारंगी

बच्चों को उल्टियाँ

२ अजवायन
३ अतीस
१३ कटेरी
२० छोटी-इलायची
२१ जातीफल
२२ जीरा
३५ बेल
४४ मोथा

बच्चों को खाँसी हो जाना

३ अतीस
१२ कटकी
२३ तुलसी
३० सांठ पुनर्नवा

पृष्ठांक

३१ बच
४० मुलैंठी

बच्चों को पीलिया (कामला) हो जाना

१ अंगूर
९ अहाल-कुश, मधुपाटी
१५ गिलोय
१९ चिरायता
२४ दामन-पापड़
३० सांठ, पुनर्नवा

बच्चों को पेशाब करने में कठिनाई

१६ गोखरु
१८ चाया
२० छोटी-इलायची
२५ धनिया

बच्चों को मिर्गी (अपस्मार) का रोग

६ अपराजिता
३४ बरियार
३६ ब्राह्मी
३९ मण्डूकी

बच्चों के त्वचा रोग में

४ अनन्तमूल
६ अपराजीता
७ अशोक
२९ पीपल वृक्ष
४९ हरियाली

चक्कर (भ्रम)

१ अंगूर
८ असगन्ध

माता के लिये शक्ति वर्धक (बल्य)

१ अंगूर
८ असगन्ध
३३ बिलाईकन्द
४१ मुसली कन्द

पृष्ठांक

४१ मुसली कन्द
४६ शतावर

मुख की विरसता

५ अनार
१० आँवला
१५ गिलोय

मूत्र की रुकावट (मूत्रकृच्छ्र)

१६ गोखरु
२० छोटी-इलायची
३० सांठ-पुनर्नवा,
४२ मूँग
४५ लताकरञ्ज
४६ शतावर

याद शक्ति में (स्मृतिकर)

६ अपराजीता
३१ बच
३६ ब्राह्मी

लेप लगाना

१० आँवला
१४ खस
४२ मूँग
५० हल्दी

वन्ध्यावस्था

८ असगन्ध
३३ बिलाई-कंद
३४ बरियार
४६ शतावर

वातविकार के कारण प्रसव में देर लगना

१८ चाया
३० सांठ, पुनर्नवा,

विषाक्तता (विषैले) के रोग

४ अनन्तमूल
१४ खस

पृष्ठांक

२३ तुलसी

शारीरिक दुर्बलता में

१ अंगूर
८ असगन्ध
३३ बिलाई-कन्द
३४ बरियार
४६ शतावर

श्वेत प्रदर

४ अनन्तमूल
७ अशोक
२६ धाई
२९ पीपलवृक्ष
३९ मण्डूकी
४१ मुसलीकंद
४६ शतावर

साधारण स्वास्थ्य के लिये

१ अंगूर
८ असगन्ध
३३ बिलाई-कंद
४२ मूँग
४६ शतावर

स्तनों में दूध बढाने के लिए (स्तन्यवर्धक)

८ असगन्ध
१८ चाया
२२ जीरा
२८ पिठवन
३३ बिलाई-कंद
४१ मुसलीकंद
४४ मोथा
४६ शतावर

हृदय के बल के लिए (हृद्य)

२८ पिठवन
४० मुलैठी

गर्भावस्था में प्रयोग करने के लिए
उपयोगी वनस्पतीयों की अनुक्रमणिका

सूचि - ३

पन्ना क्रमांक	पौधा	जिन रोगों के लिए उपयोग किया जाय	रोग निरोधक/ स्वास्थ्य वर्धक
१.	अंगूर	भ्रम प्यास खाँसी पाण्डु रोग पेशाब में खून कब्ज	
२.	अजवायन	बुखार अरुचि पेट का दर्द	
४.	अनन्तमूल	पेशाब में खून जलन (मूत्र मार्ग) प्यास गर्भस्राव	
५.	अनार	पाण्डुरोग जुकाम पेट का दर्द अतिसार कृमि, उल्टी	वमन निरोधक भूख वर्धक
६.	अपराजिता	गर्भाशय से रक्तस्राव	
८.	असगन्ध	शरीर का वजन चक्कर आना	
१०.	आँवला	मिर्गी	पाचन वर्धक खून बढ़ाता है
११.	कमल, कँवल	जलन में (मूत्र मार्ग) पसीना कम करने के लिए प्यास	गर्भपात निरोधक
१३.	कटेरी, काठची	खांसी	गर्भाशय पुष्टिकर
१४.	खस	वि षनाशक, शरीर का दुर्गन्ध पसीना कम करने के लिए बुखार, प्यास	दुर्गन्ध निरोधक
१५.	गिलोय	शरीर का दर्द सूजन बुखार	

सूचि - ३

पन्ना क्रमांक	पौधा	जिन रोगों के लिए उपयोग किया जाय	रोग निरोधक/ स्वास्थ्य वर्धक
१६.	गोखरु	सूजन मूत्र मार्ग शोथ	मूत्र वर्धक
१८.	चाया	वातविकार के कारण प्रसव में देर लगना। पेशाब करने में दर्द	गर्भाशय शिशु की विकास
१९.	चिरायता	बुखार जुकाम कामला	
२०.	छोटी इलायची	चर्म रोग वमन, उबकाई, जुकाम, हिचकी	भूख वर्धक, मूत्र वर्धक
२३.	तुलसी	अजीर्ण, शरीर दर्द, जुकाम	
२५.	धनिया	उल्टी	भूख वर्धक
२७.	पिठवन	हृदय को बल देने वाला	गर्भपुष्टि कर
३२.	बड़	हिचकी, उल्टी	गर्भपात निरोधक
३४.	बरियार, कुंगी	वन्ध्यावस्था	गर्भपुष्टिकर गर्भस्रव निरोधक
३५.	बेल	अतिसार, अल्टी	
३६.	ब्राह्मी	आक्षेपक, अपस्मार	
३३.	बिलाई कन्द	कमजोर रक्तस्राव	रक्तस्राव निरोधक शरीर का वजन वर्धक
३८.	भूई - आमला	गर्भाशय से रक्तस्राव (गर्भपात) कामला	
४०.	मुलैठी	पेशाब में जलन	
४१.	मुसली कन्द	गर्भस्राव	स्वास्थ्य वर्धक
४४.	मोथा	पेट का दर्द बुखार, बदहजमी	भूखवर्धक
४६.	शतावरी	पेशाब में जलन कमजोरी मूत्र की रुकावट	रक्तस्राव निरोधक वन्ध्यावस्था निरोधक शरीर का वजन वर्धक गर्भवृद्धिकर
४७.	अदरख, सोंठ	बदहजमी जुकाम, सूजन, पेट का दर्द	भूखवर्धक

बच्चे को दूध पिलाने वाली माँ के हित उपयोगी वनस्पतियों की अनुक्रमणिका

सूचि - ४

पन्ना क्रमांक	पौधा	जिन रोगों के लिए उपयोग किया जाय	रोग निरोधक/ स्वास्थ्यवर्धक
१	अंगूर	चक्कर आना प्यास खाँसी पीलिया पेशाब में खून कामला	पीलिया निरोधक
२	अजवायन	जुकाम बुखार अरुचि	
६	अपराजिता	पेशाब में कठिनाई	
७	अशोक	श्वेत प्रदर आर्तव के रुकावट में उदर शूल	
८	असगन्ध	सूजन भ्रम वन्ध्या	वजन बढाने के लिये। स्तनों में दूध बढ़ाने के लिये।
९	अहाल कुश	गर्भाशय शुद्ध करना शरीर का दर्द	नहाने के लिये उपयोग करता है
१०	आँवला	प्रमेह	पाचन वर्धक खून बड़ता है स्नान के लिये उपयोग
१३	कटेरी	खाँसी, बुखार	
१४	खस	मूत्र मार्ग में खून शरीर का दुर्गन्ध	स्नान के लिये
१५	गिलोय	बुखार शरीर का दर्द सूजन	
१६	गोखरु	सूजन मूत्र मार्गशोथ पेशाब में खून	मूत्र वर्धक
१७	घी-कुआँर	आर्तव के रुकावट में श्वेत प्रदर	

सूचि - ४

पन्ना क्रमांक	पौधा	जिन रोगों के लिए उपयोग किया जाय	रोग निरोधक/ स्वास्थ्यवर्धक
१८	चाया	पेशाब करनें में तकलीफ़	स्तन्य वर्धक
१९	चिरायता	बुखार कामला मूत्रजलन	
२०	छोटी इलायची	खुजली मूत्र की रुकावट	
२२	जीरा	पेट में अफारा शरीर में दर्द अजीरण(बदहजमी) पेट के निचले भाग में दर्द	स्तन्य वर्धक अरुचिनाशक
२३	तुलसी	जुकाम शरीर में दर्द अजीरण (नवहज़मी) खांसी, प्रतिश्याय	बुखार, निरोधक
२४	दामन पापड़ा	गर्भाशय को शुद्ध करना	
२५	धनिया	पेट के निचले भाग में दर्द	पाचन शक्ति वर्धक
२७	पिठवन	सूजन	स्तन्य वर्धक गर्भ पुष्टिकर शरीर वजन बढ़ाता है।
२८	पिप्पली पीपर	खांसी, दमा अजीर्ण	गर्भाशय शुद्धीकर भूख वर्धक
२९	पीपल वृक्ष	त्वचा रोग रक्तप्रदर श्वेतप्रदर	
३०	पुनर्नवा, सौंठ	भ्रम मूत्र की रुकावट सूजन खांसी	पाण्डुता रोकने के लिये
३३	बिलाई कन्द	श्वेत प्रदर वजन कम होना	स्तनों में दूध बढ़ाता है
३४	बरियार, कुंगी	बुखार शरीर का दर्द	
३५	बेल	उल्टी (वमन) अतिसार पेट का दर्द	पाचन वर्धक

पन्ना क्रमांक	पौधा	जिन रोगों के लिए उपयोग किया जाय	रोग निरोधक/ स्वास्थ्यवर्धक
३६	ब्राह्मी	आक्षेपक (अपस्मार)	
३७	भारग्डी	विषम ज्वर पेट फूलना, अजीरण	पाचन वर्धक
३८	भूई आँवला	पीलिया श्वेत प्रदर मूत्र मार्ग में सूजन रक्त स्राव	
३९	मण्डूकी	श्वेद प्रदर	कमजोरी
४१	मुसली कंद	श्वेद प्रदर	शरीर बजन बढ़ता है। बल वर्धक
४२	मूँग	स्तन्यदोषनाशक	बल वर्धक
४३	मेथी	शरीर दर्द बुखार, जुकाम	स्तन्यदोषनाशक भूख वर्धक
४४	मोथा	बुखार बदहजमी	दूध वर्धक
४५	लताकरञ्ज	पेशाब रुक जाना पेट में वातविकार	गर्भाशय संकोचकर
४६	शतावर	पेशाब में जलन कमजोरी रक्त स्राव प्यास श्वेत प्रदर	स्तन्य वर्धक बलवर्धक
४७	सोंठ, आदरख	अरूचि, वमन बुखार, उदरशूल सूजन, योनी शूल छींक	भूख वर्धक पाचनवर्धक
४८	हरड़	कब्ज सूजन, पेशाब में कठिनाई	भूख वर्धक
५०	हल्दी	आर्तव के रुकावट त्वचारोग	गर्भाशय शुद्धिकर चर्म रोग निरोधक विषनाशक

बच्चों के लिए व्यवहार में लाये जाने वाले उपयोगी वनस्पतियों की अनुक्रमणिका

सूचि - ५

पन्ना क्रमांक	पौधा	जिन रोगों के लिए उपयोग किया जाय	रोग निरोधक/ स्वास्थ्य वर्धक
१.	अंगूर	कामला पेशाब में खून आना पीलिया खाँसी कब्ज प्यास चक्कर आना	पीलिया निरोधक
२.	अजवायन	कृमि दस्त उल्टि पेट का दर्द अरूचि	भूख वर्धक
३.	अतीस	बुखार उल्टि अतिसार बदहजमी	
४.	अनन्तमूल	वीसर्प त्वक्रोग	प्यास निरोधक
६.	अपराजिता	अपस्मार	
७.	अशोक	त्वचा रोग गलरोग	
८.	असगन्ध	भ्रम हृदय की धडकन	वजन बढाने के लिए
९.	आहाल - कुश	पेशाब करने में जलन पेट में कीडे पीलिया	
१०.	आँवला	खँसी मिर्गी	रोग प्रतिरोधक। वजन और खून बढाता है।
१३.	कटेरी/काटूची	खँसी अजीर्ण उल्टि बुखार	

पन्ना क्रमांक	पौधा	जिन रोगों के लिए उपयोग किया जाय	रोग निरोधक/ स्वास्थ्य वर्धक
१५.	गिलोय	बुखार कामला शरिर दर्द	
१७.	धीकुआँर	कृमि	
१८.	चाया	पेशाब करने में दर्द	
१९.	चिरायता	कामला बुखार जुकाम	
२०.	छोटी - इलायची	त्वक्रोग उल्टि	
२१.	जाय फल	आतिसार बदहजमी	
२२.	जीरा	उल्टि दस्त आँखो के रोग	
२३.	तुलसी	जुकाम खाँसी बुखार अजीर्ण पेट में कीडे चेचक	खाँसी, बुखार निरोधक
२४.	दामन - पापड़ा	बुखार पीलिया चेचक	पाचन वर्धक
२५.	धनिया	खाँसी अजीर्ण कब्ज पेशाब करने मे दर्द	
२६.	धाई	अतिसार	दाँत निकलने के लिए
२७.	पिठवन	सूजन	ह्रदय को बल देता है शरीर वजन बढाता है
२९.	पीपल	त्वचा रोग कान में दर्द रात में बुखार	नहलाने के लिए

सूचि - ५

पन्ना क्रमांक	पौधा	जिन रोगों के लिए उपयोग किया जाय	रोग निरोधक/ स्वास्थ्य वर्धक
३०.	सांठ, पुनर्नवा	खाँसी कामला	
३१.	बच	अतिसार बुखार, कान के दर्द कृमि	बुद्धि वर्धक रोग प्रतिकारक
३४.	बरियार	आक्षेपक अपस्मार	शरीर वजन वर्धक
३५.	बेल	अतिसार उल्टि	पाचन शक्ति वर्धक
३६.	ब्राह्मी	आक्षेपक अपस्मार कब्ज	याद शक्ति वर्धक मानसिक आरोग्य के लिए
३७.	भारंगी	विषमज्वर मांसक्षय (पोलियो से)	
३९.	मण्डूकी	मिर्गी त्वचा रोग मुखपाक	याद शक्ति वर्धक
४०.	मुलैठी	जुकाम खँसी त्वचा के रोग हिचकी	पुष्टिकर
४२.	मूंग	बुखार उल्टि पेशाब कम	
४४.	मोथा	पेट का दर्द बुखार उल्टि	
४६.	शतावर	मिर्गी कब्ज	शरीर वजन बढाता है
४८.	हरड	खाँसी कब्ज पेशाब कठिनाई	
४९.	हरियाली	त्वचा के रोग नाक से खून निकलना	
५०.	हल्दी	त्वचा रोग	

अंगूर (द्राक्षा)

बोटानिकल नाम : बैटिस् विनिफेरा

संस्कृत नाम : द्राक्षा

हिन्दी नाम : अंगूर, द्राक्षा, मुनका

मलयालम : मुन्तिरि

तमिल : द्राचै

गुजराती : द्राक्षा, मुद्रका, धराख, किसमिस

तेलुगू : द्राक्षा

बंगाली : द्राक्षा, मनेक्का, अंगूर

कन्नडा : द्रक्षा, चिगुद्रक्षा

मराठी : द्राक्षे, द्राक्ष

उपयोगी अवयव : फल

उपयोग :

१. **गर्भिणी को कामला, खून की कमी, बुखार कब्ज और भ्रम (चक्कर आना) में** अंगूर का रस (१ कप) दें। (स्था.स्वा.प.)

२. **बच्चों के कब्ज में** इसके सूखा हुआ फल को गुड (१५ ग्राम) के साथ एक लीटर पानी में उबालकर दें। (स्था.स्वा.प.)

३. अंगूर का काढा (६-१२ चा. चम्मच) **बच्चों के कामला, पेशाब में रक्त आना और कलेजे के रोगों मे** (यकृत् या जिगर) दिन में दो या तीन बार दिया जाता है। (स्था.स्वा.प)

४. अंगूर का रस (१२ चा. चम्मच) मुलेटी के चूर्ण (१ चम्मच) और गुड (२ ग्राम) के साथ **सुखी खांसी में उपयोगी है। (अ.ह)**

५. अंगुर का रस (१ कप) बलवर्धक और साधारण स्वास्थ्य के लिए दिया जाता है।

अजवायन (अजमोदा)

बोटानिकल नाम	:	कारम् रोक्स् बुर्गियानम बेन्त
संस्कृत नाम	:	अजमोदा
हिन्दी नाम	:	अजवायन
मलयालम	:	अयमोदकम
तमिल	:	ओमं
गुजराती	:	वोडि - अजमोदा, अजमो
तेलुगू	:	अजमोदा, वामु, आजमौदा
बंगाली	:	बेनजोयान, रानधने, वनयमानी, वन्युयान, वनजैन
कन्नडा	:	अजवायन, अजमोदा
मराठी	:	चोर ओवा

उपयोगी अवयव : बीज, पत्तें

उपयोग :

१. **जुकाम, बुखार, पेट का दर्द, बदहजमी, कृमि और शरीर के दर्द** में अजवायन के बीज (२-३ चा चम्मच) और (५ ग्राम) पत्तें एक लीटर पानी में उबालकर बार बार दिए जाते है। (स्था.स्वा.प)

२. अजवायन का चूर्ण (एक चम्मच) **बच्चों की उल्टी, कृमि, दस्त, पेट के दर्द और अरूचि में** तीन या चार बार भोजन के पहले उपयोगी है। (आ.चि)

अतीस (अतिविषा)

बोटानिकल नाम : अक्कोनिटम् हेट्रोपैलम् वाल

संस्कृत नाम : अतिविषा

हिन्दी नाम : अतीस

मलयालम : अतिविटयम

तमिल : अतिवादायम

गुजराती : अतलसनी कली

तेलुगू : अतिवासा, अट्टिवसु, अतिरसा

मराठी : अतिविष

बंगाली : अतैच, आतइच

कन्नडा : अतिविषा

उपयोगी अवयव : मूल (कंद)

चेतावनी : अभ्यन्तर प्रयोग के लिए अतीस के कंद (मूल) शुध्द करने चाहिए। मूलों के टुकडे गोमूत्र में एक रात रखें। फिर उसे निकालकर सूर्य प्रकाश में सुखाए। मात्रा १०० - ३०० मि.ली. ग्राम.

उपयोग :

१. अतीस के मूल का चूर्ण मधु के साथ **अल्प मात्रा में बच्चों के बुखार, अतिसार, बदहजमी, उल्टी और खाँसी में दिया जाता है।** मात्रा १००-३०० मि.ली.ग्राम.

२. **यदी बच्चों की खाँसी में कफ निकलता हो, बुखार और उल्टी बदहजमी** कारण हो जाए तो अतीस की ज़ड (३०० मि.ली. ग्राम) सोंठ (२ ग्राम) और पिप्पली (२ ग्राम) का चूर्ण मधु के साथ दिया जाता है। (भा.प्र)

अनन्तमूल (सारिवा)

बोटानिकल नाम : हेमिडेस्मस् इन्डिकस् आर.बि.आर

संस्कृत नाम : सारिवा

हिन्दी नाम : अनन्तमूल, सलसा

मलयालम : नन्नारी, नरूनीण्डि

तमिल : नन्नारी

तेलुगू : सुगंन्धि फला, फला सुगंन्धि, नीलतिग

बंगाली : अनन्त मूल, कलघण्टि

पंजाबी : अनन्त मूल

मराठी : उपकसरी, कालीसर

कन्नडा : नमदाबेरु, सारिवा

उपयोगी अवयव : मूल

उपयोग :

१. **प्यास और मूत्र मार्ग जलन में गर्भिणी/प्रसूता** को इसका क्वाथ (आधा कप) दूध के साथ दिया जाता है। (स्था.स्वा.प.)

२. **उबकाई में** इसका स्वरस या चूर्ण (एक चम्मच) सेवन किया जाता है।

३. **बच्चों के त्वचा रोगों में** अनन्तमूल (४५ ग्राम) और हल्दी (५० ग्राम) का क्वाथ (१२ चा.चम्मच) पिलाया जाता है। (चि.मं)

४. इसके मूल का चूर्ण एक रात के लिये नारियल के पानी में रखे। इस पानी का उपयोग (एक कप) दिन मे एक या तीन बार **गर्भाशय से होते हुए रक्तस्राव मे उपयोगी है।** (स्था.स्वा.प.)

५. अनन्तमूल (४५ ग्राम) और (१५ ग्राम) तिल दूध में उबालकर **बालकों के विसर्प-फोडे फुन्सी में त्वचा पर लेप करे।** (चि.मं)

अनार (दाडिमम्)

बोटानिकल नाम : प्युनिका ग्रेनेटम लिन्

संस्कृत नाम : दाडिमं

हिन्दी नाम : अनार

मलयालम : मातलनारकम

तमिल : मातलनारकै

गुजराती : दाडम, दाडिम, दाडयम

तेलुगू : दानिम्मा

कन्नडा : दालिंब

बंगाली : दालिम्ब, दाडिम, डालिम

मराठी : डाळिंब

उपयोगी अवयव : फल

देश और हवामान (जहाँ ये अधिक पाये जाते हैं)

समग्र भारत में - विशेष रूप से दक्षिण भारत और बंगाल तथा महाराष्ट्र में उगाए जाते हैं।

उपयोग :

१. कच्चे फल का निकाला गया रस (६ चाय का चम्मच) गर्भावस्था के पाण्डुरोग में दिन में दो बार भोजन के पहले दिया जाता है। (चि.मं)

२. अरुचि और भूख कम होने पर कच्चे अनार का रस (६ चाय का चम्मच) शक्कर, नमक और लाजा के साथ लिया जाता है। (स्था.स्वा.प)

३. गर्भावस्था के समय हुए गले के शोष में अनार दिया जाता है । (च.द)

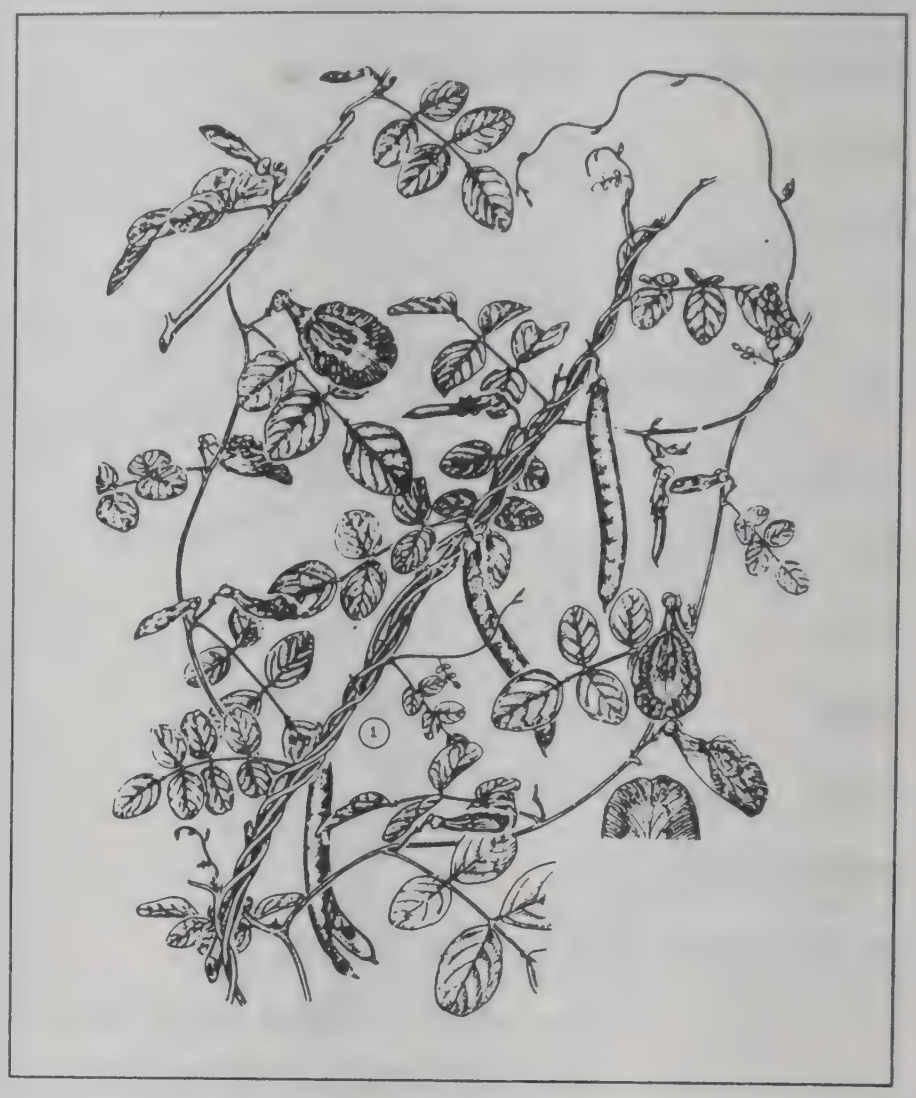
४. गर्भावस्था के समय पाई जाती उबकाई में खट्टे अनार के साथ पकाए हुए चावल नियमित आहार के रूप में दिए जाते हैं। (स्था.स्वा.प)

५. कच्चे अनार के टुकड़ों को पानी में पीसकर बच्चों के कृमि और गर्भिणी को अतिसार में देना चाहिये। प्रमाण १ - २ चम्मच (स्था.स्वा.प)

६. अनार स्वरस (५ चाय का चम्मच) के साथ लिया हुआ निंबु का स्वरस (२ चाय का चम्मच) उल्टी में उपयोगी है। (अ.हृ)

७. अतिसार कि किसी भी अवस्था में चाहे चिकनाहट के साथ या बिना चिकनाहट के (१-२ चाय का चम्मच) अनार फल के छिलके का चूर्ण मधु के साथ लेना चाहिये। अनार फल का छिलका (त्वक्) छाँछ और हल्दी के साथ उबालकर दें। इसका प्रयोग दाल या दूसरी सब्जीओं के बजाय बार बार किया जा सकता है। (स्था.स्वा.प)

अपराजिता (शंखपुष्पी)



बोटेनिकल : क्लिटोरिया टरनेटा, लिन

संस्कृत : शंखपुष्पी

मलयालम : शंखपुष्पम

तमिल : कुरूविलाई

हिन्दी : अपराजिता, खागिन

कन्नडा : शंखपुष्पा

मराठी : गोकर्णी

प्राप्ति स्थान : यह शीतोष्ण जलवायु में पैदा होता है। इसे फूलों के बगीचों में भी लगाते है। दक्षिण भारत में बहुतायत से होता है।

उपयुक्त भाग : जड़, फूल

उपयोग :

१. शंखपुष्पी की जड़ को पीसकर कल्क बना लिया जाता है। १-२ ग्राम यह कल्क मक्खन में मिलाकर बच्चों को **मस्तिष्क की शक्ति वर्धक औषधि** के रूप में खिलाया जाता है। (च. सं)

२. यदि बच्चों के कही **गिल्टी** निकल आये तो शंखपुष्पी कि जड़ का कल्क बनाकर रोग ग्रस्त भागों पर लगा दिया जाता है। यह कल्क ३-५ ग्राम होना चाहिये। (च.दं)

३. यदि बच्चों को **मिरगी (अपस्मार)** का रोग हो तो शंखपुष्पी की जड़ के काढ़े और कल्क से तैयार किया गाय का घी (आधा चा.चम्मच) उन्हें खालि पेट खाने को दिया जाता है। (स्था.स्वा.पं)

४. यदि गार्भाशय से **अत्यधिक रक्तस्राव** हो रहा तो शंखपुष्पी के फूलों का कल्क (एक चा.चम्मच) मक्खन के साथ सेवन करने के लिये दिया जाता है।

५. यदि जच्चा (नवजात शिशु की माँ) को **पेशाब में कठिनाई** होती हो तो शंखपुष्पी की जड़ का कल्क (१ चा. चम्मच) मट्टे के साथ सेवन करने को दिया जाता है।

अशोक (अशोकम्)

बोटानिकल नाम	:	सरका इन्डिका लिन्
संस्कृत नाम	:	अशोकं
हिन्दी नाम	:	अशोका, अनगना-प्रिया
मलयालम	:	अशोकं
तमिल	:	अचोकम
गुजराती	:	अशोका, असुपला
तेलुगू	:	अशोकमु
मराठी	:	अशोक
बंगाली	:	अनगना - प्रिया, अस्पाल
कन्नडा	:	अशोकदा

उपयोगी अवयव : छाल और फूल

देश और हवामान : भारत के सभी उष्ण और कवोष्ण वनों में पाया जाता है।

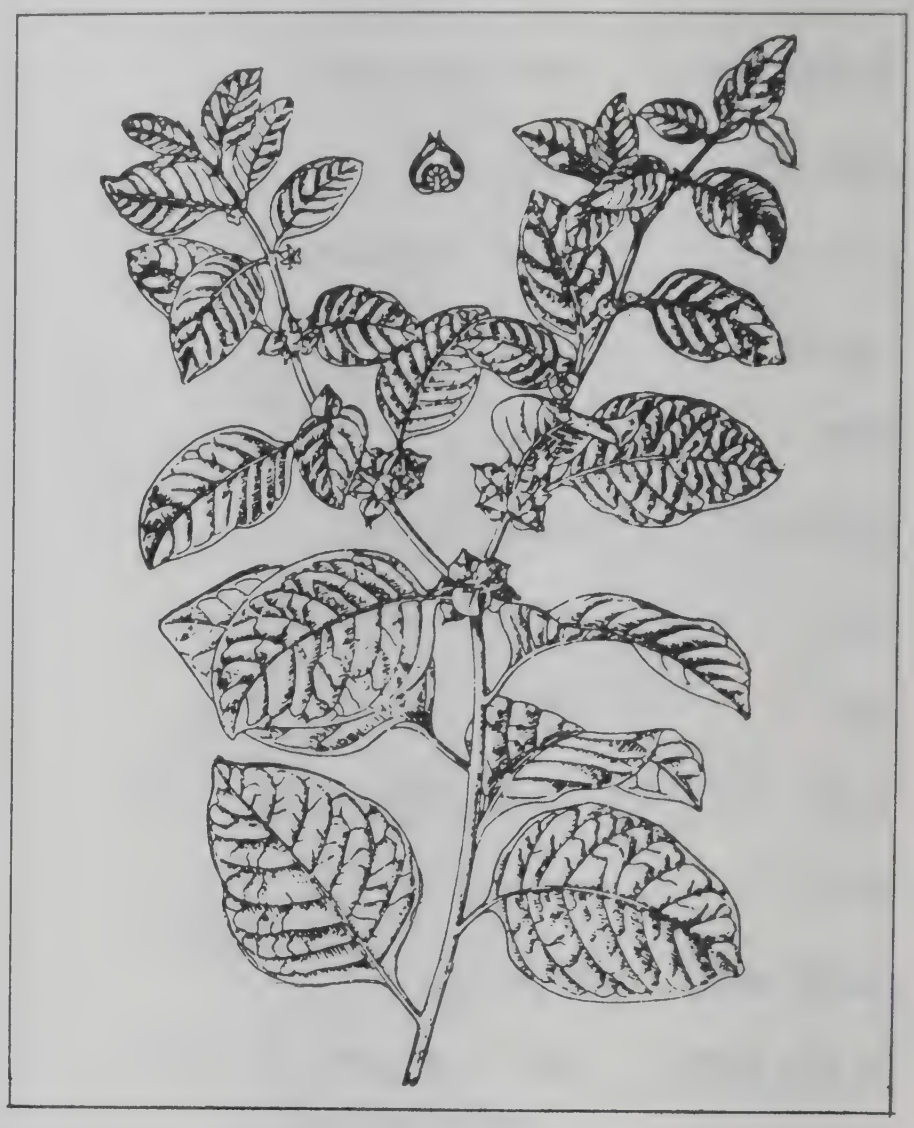
उपयोग :

१. अशोक छाल का क्वाथ **श्वेतप्रदर, रक्तस्राव, अनियमित मासिक** (रजस्राव) और **मासिक के दरम्यान होनेवाले पेट के दर्द में उपयोगी है।** (प्रमाण १२ चम्मच दो या तीन बार भोजन के पहले) (चि.मं)

२. **त्वचा के रोगों में** विशेषकर बच्चों में इसके फूलों से तैल बनाया जाता है। फूलों का कल्क (१२ चा.चम्मच) बनाया जाता है और एक लीटर नारियल के तेल के साथ तब तक उबाला जाता है, जब तक पूरा पानी उड न जाय यह तेल बाह्योपचार में उपयोगी है। (स्था.स्वा.प)

३. **गला जब घिसा हुआ हो (जिसमें मुँह के पीछे दर्द होता है)** तो अशोक की छाल का क्वाथ बच्चों को (४-६ चा चम्मच दो या तीन बार दिया जाता है।) (स्था.स्वा.प)

असगन्ध (अश्वगन्धा)



बोटानिकल नाम : वित्तानिया सोम्निफेरा दुनाल

संस्कृत नाम : अश्वगंन्धा

हिन्दी नाम : असगन्ध

मलयालम : अशवगंन्धा, अमुक्कुरं

तमिल : अस्वगंन्धै, अमुक्कुरं

गुजराती : असगंन्धा, घोटा, आश्वसंधा

तेलुगू : अस्वगंन्धी, पिल्लि आंगा

मराठी : ढारेगुंजा, अस्कंद, असगंधा

बंगाली : अस्वगंन्धी, अश्वगंधा

कन्नडा : अमिक्किरा - गाधै, आसादु

उपयोगी अवयव : मूल

देश और हवामान : भारत के सभी उष्ण प्रदेशों में।

उपयोग :

१. सूखे मूलों का चूर्ण दूध-या उबाले हुए पानी या दूध में मिलाकर सेवन करने से **बलवर्धक** का काम करता है। यह **गर्भावस्था में या सूतिकावस्था में यदी स्त्री कम वजनवाली या थकावट् महसूस करती हो तो दिया जाता है।** (प्रमाण २-३ चम्मच एक कटोरी दूध के साथ रात को सोने के पहले)(वि.म)

२. अश्वगंध के मूल का चूर्ण (२-३ चम्मच) गाय के दूध के साथ (एक कटोरी) उबालकर **स्तन्य बढाने के लिये** उपयोग में लाया जाता है। (अ.ह)

३. **बालक की वृध्दि और वजन बढाने के लिए** इसके मूल चूर्ण (२-३ चम्मच) एक ग्लास दूध के साथ उबालकर उपयोग में लाया जाता है।

४. **चक्कर और हृदय की धडकन में** असगंध मूल का चूर्ण (२-३ चम्मच) मधु या दूध के साथ दो या तीन बार भोजन के पहले दिया जाता है। (वि.म)

अहाल-कुश (द्रोणपुष्पी)

बोटानिकल नाम : ल्यूकास आसपेरा, स्प्रैंग

संस्कृत नाम : द्रोणपुष्पी

हिन्दी नाम : अहाल-कुश, मधुपाटी, छोटा हालकुसा, गुमा

मलयालम : तुम्ब

तमिल : तुम्बै

गुजराती : कुलात्रुफूल

तेलुगू : थुम्मा - चेट्टू

मराठी : गुमा

बंगाली : दारून - फूला

प्राप्ति स्थान : यह एक वार्षिय औषधिय पौधा है जो जंगलों और परती भूमि (ऊसर भूमि) में उगाया जाता है।

उपयुक्त भाग : फूल, पत्तियाँ

उपयोग :

१. द्रोणपुष्पी (पूरा पौधा) का रस प्रसव के बाद जच्चा (नवजात शिशु की माँ) को **गर्भाशय की शुध्दि** के लिये दिया जाता है। (स्था.स्वा.प)

२. यदि बच्चे को **कँप-कँपी के साथ बुखार आ जाये तो** द्रोणपुष्पी के फूलों (६० ग्राम) का काढ़ा को गाय के दूध में पतले खीर की तरह चावल पकाकर पिलाये जाते है। (चि.मं)

३. द्रोणपुष्पी (पूरा पौधा) डालकर पकाये गये पानी को जच्चा को **नहलाने** के लिये उपयोग किया जाता है। (स्था.स्वा.प)

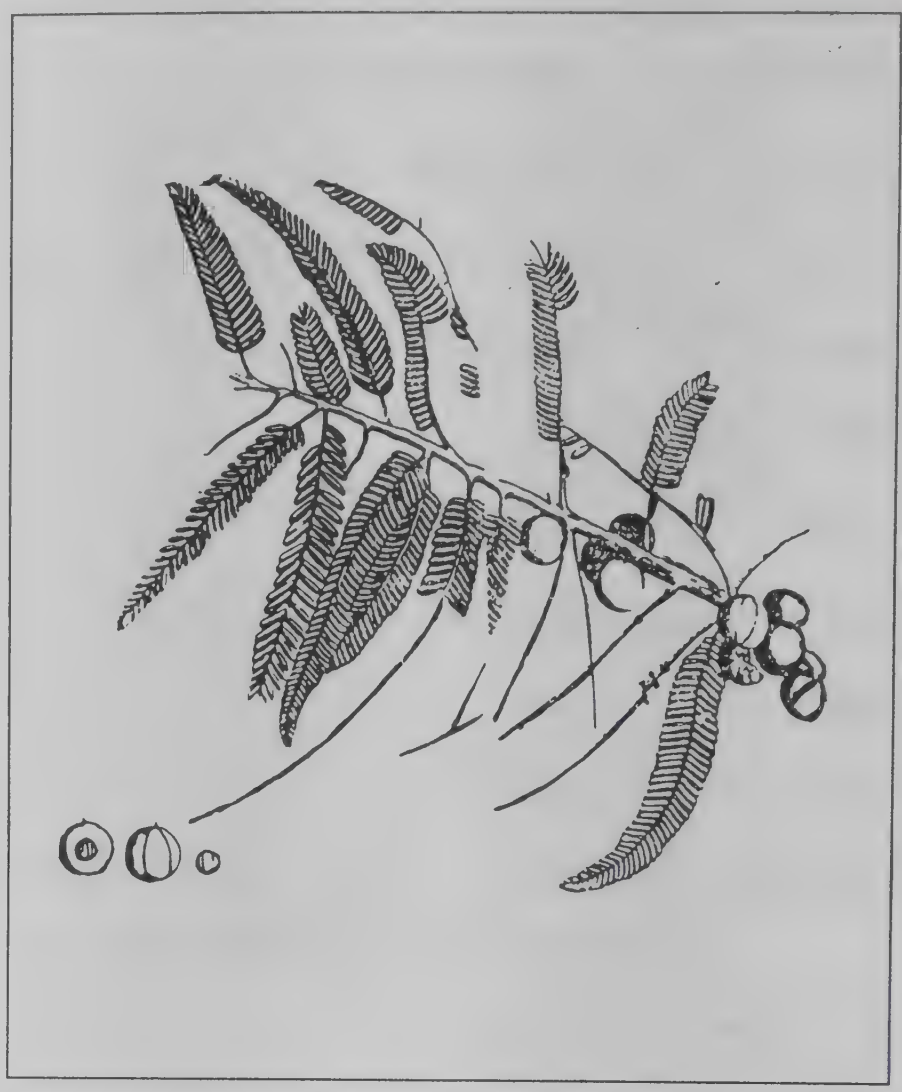
४. यदि**जच्चा के शरीर में दर्द** हो तो द्रोणपुष्पी के फूलों (६० ग्राम) को दूध में उबालकर वह दूध उसे पीने को दिया जात है। (वि.सा.सं)

५. यदि बच्चों का **पेशाब करने में जलन, दर्द या कष्ट हो तो** द्रोणपुष्पी के फूल (६० ग्राम) और मूँग (१५ ग्राम) (फ़िसिओलस मुंगो) पानी में उबालकर वह पानी उन्हें पीने को दिया जाता है।

६. यदि बच्चों के **पेट में कीड़े** हो तो द्रोणपुष्पी के फूलों की रस (२ चा.चम्मच) में १ ग्राम हींग (सफ़ेद) मिलाकर एक चा.चम्मच की मात्रा में पीने को देना चाहिये। (आ.चि)

७. यदि बच्चों को **पीलिया (कामला)** हो गया हो तो द्रोणपुष्पी के फूलों को नारियल के पानी के साथ उन्हें सेवन कराया जाता है। (स्था.स्वा.पं)

आँवला (आमलकी)



बोटानिकल नाम : फिल्लान्थस् एम्बिलिका लिन्

संस्कृत नाम : आमलकी

हिन्दी नाम : आंवला, आमला

मलयालम : नेल्लिक्का

तमिल : नेल्लिक्कै

गुजराती : आमळा/आमळो

तेलुगू : उसिरिकाय

बंगाली : आँमलकी, आम्ला

आसामी : अमलुकी

पंजाबी : अमब्लि

ओरिया : आँमलकी

कन्नडा : नेल्लि

मराठी : आंवला

उपयोगी अवयव : फल, छाल

देश और हवामान : समग्र भारत में कीचडवाले गीले प्रदेशों मे पाया जाता है।

उपयोग :

१. गर्भावस्था की **मिर्गी (अपस्मार) में** फल का स्वरस (७ चा.चम्मच) भोजन खाने के पहले दिन में दो बार दिया जाता है। (चि.म)

२. आँवला का चूर्ण थोडे से सुवर्ण, घी और मधु के साथ लगभग एक मिनिट तक रगडकर मिलाए। **यह योग नए जन्म हुए बालक को रोग प्रतिकारात्मक और शक्ती बढाने के लिए दिया जाता है।** (अ.हृ)

३. आँवला चूर्ण (१ चा. चम्मच) हल्दी चूर्ण (१ चा. चम्मच) के साथ मिलाकर **प्रसव के बाद प्रमेह में** दिया जाता है। (अ.हृ)

४. १ चा. चम्मच आँवले के वृक्ष की छाल माता के दूध के साथ **बालक के मुख के छात्तों पर** लगाए। (वि.सा.सं)

५. **प्रसव के बाद** आँवले के साथ उबाले हुए **पानी से स्नान करें।** (स्था.स्वा.प)

कंवल (कमल)

बोटानिकल नाम : नेलुम्बियम् स्पीसियोसम् वैल्ड

संस्कृत नाम : कमल, पद्मम्

मलयालम : तामरा

तमिल : तामरै, आम्बल

हिन्दी नाम : कमल, कँवल, कन्वल

गुजराती : कमल, धोलाकमल, सुगन्धीनेतना, उधेडेते राता कमल

तेलुगू : कलुवा, सेसमबे, नल्लाकलुवा, एराकलुवा

कन्नडा : तावरे, केदावरे, विलीयतावरे, करियातावरे

मराठी : कमळ

बंगाली : पद्मा, श्वेत पद्म, नील पद्म, रक्त पद्म, नीलशुन्दि

ओरिया : पद्मम्

पंजाबी : कँनवल

उपयोगी अवयव : फूल, मूल

उपयोग :

१. कमल का फूल १२० ग्राम एक लीटर पानी में उबालकर **गर्भिणी** को जलन (दाह) **में दिया जाता है।** (प्रमाण आधा कप या ६-१२ चा.चम्मच) (स्था.स्वा.प)

२. **बार बार गर्भपात हो तो** कमल का मूल १२० ग्राम कूटकर दो सेर दूध के साथ उबालकर दिया जाता है। (प्रमाण एक कप या ६-१२ चम्मच दो तीन बार) (अ.हृ)

कटकी (कटुरोहिणी)

बोटानिकल नाम : पैक्रोरैज़ा कुरुआ, बेन्थ

संस्कृत नाम : कटुरोहिणी, कटुका

मलयालम : कटुरोहिणी

तमिल : कटुकरोहिणी, कटुफुरूगनि

हिन्दी नाम : कटकी, कुरू

तेलुगू : कटुकारुगनि

पंजाबी : कारू

मराठी : कटुका

प्राप्ति स्थान : यह भारत के उत्तरी पश्चिमी भागों में उगता है।

उपयुक्त भाग : जड़

उपयोग :

१. बच्चों को और जच्चा (नवजात शिशु की माँ) को यदि **बुखार और खाँसी** हो जाय तो ६ चा.चम्मच कटुरोहिणी की जड़ और ६ चा. चम्मच भारंगी की जड़ का काढ़ा बनाकर ४-६ चा.चम्मच जच्चा को सेवन करते है। (वि.सा.सं)

२. छोटे बच्चे के **बुखार में** कटुरोहिणी की जड़ का कल्क (१ चा.चम्मच) **माँ के दूध** के साथ या **मक्खन** के साथ खिलाते है।

३. बच्चों के **त्वचा रोगों** के लिये कटुरोहिणी की जड़ (४-८ चा.चम्मच) का काढ़ा लाभप्रद है।

कटेरी, काट्ची (कंटकारी)

बोटानिकल नाम : सोलानमसान्तोकार्पम

संस्कृतनाम : कंटकारी

मलयालम : कंटकारी - चुण्डा, चेरूवळुतिना

तमिल : कन्दन - कत्तिरी

तेलुगू : पित्रा - मुलका, चल्लामुलगा

हिन्दी नाम : काट्ची, कटेरी

पंजाबी : काँडियारि

मराठी : भूईकिदंणि

प्राप्ति स्थान : यह एक छोटा काँटेंदार पौधा है, मलबार और पंजाब में बहुतायत से पैद होता है।

उपयुक्त भाग : जड़

उपयोग :

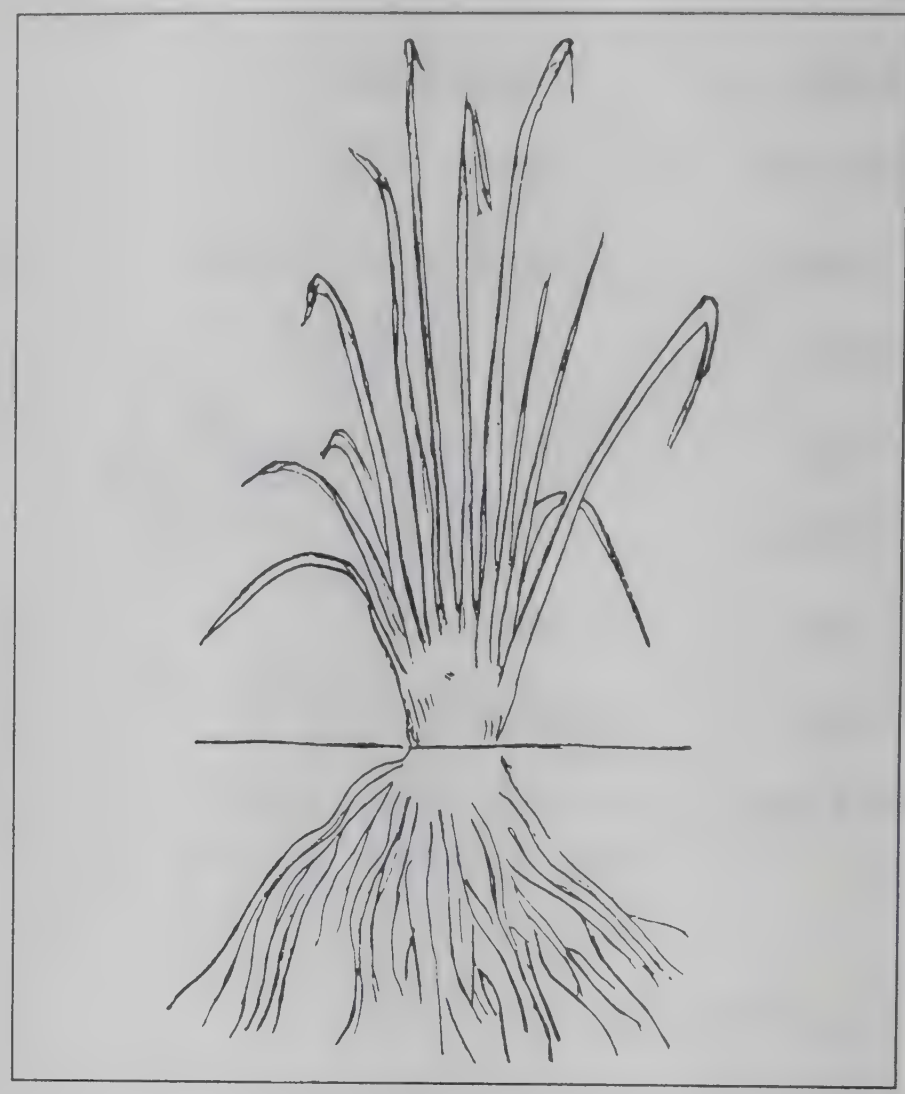
१. छोटे बच्चों को यदि **खाँसी** हो जाय या **साँस की तकलीफ़** हो जाय तो २-३ ग्राम कंटकारी का कल्क बनाकर उसे शहद के साथ खिलाया जाता है। (चि.म)

२. यदि **अजीर्ण** के कारण बच्चों का **जी मिचलाने लगे** या **उल्टियाँ** आने लगें तो ३ ग्राम कंटकारी की जड़ और २ ग्राम पिप्पली (पाइपर लोंगम) के बीजों को पीसकर कल्क बना लें और बच्चों को खिलाये तो लाभ होगा। (चि.मं)

३. यदि जच्चा को या गर्भवती स्त्रियों को **पुरानी खाँसी** हो या **बारी का बुखार** आता हो, तो कंटकारी की जड़ के रस को गाय के घी के साथ मिलाकर पकालें और यह औषधीय घी तैयार करके उन्हें खिलाने (१ चा.चम्मच) से लाभ होगा। (आ.ह)

४. गर्भाशय को **शक्तिशाली बनाने के लिये गर्भधारण करने के छठे महीने में** ६० ग्राम कंटकारी की जड़ गाय के दूध के साथ उबालकर गर्भवती महिला को पीने के लिये देते है। (आ.चि)

खस (उशीरम्)



बोटानिकल नाम : वेटिवेरिया सिजनोय्ड्स लिन्

संस्कृत नाम : उशीरम्

हिन्दी नाम : खस, वेरना-खास, बेना

मलयालम : रामच्चं

तमिल : वेत्तिवेरु

गुजराती : वाळो

तेलुगू : वेट्टि-वेरु, कारुवेरु, अवरुगट्टि

कन्नडा : लावनचि, मुडिवला, वालदेवस, जिनांगिणमूल

बंगाली : खस-खस

मराठी : वलो, वाळा

पंजाबी : पत्री

अस्सामी : पत्री

उपयोगी अवयव : मूल

देश और हवामान : उत्तर भारत में नदीयों के किनारे, बंगाल मैसूर और नागपूर में बहुत मात्रा में पाया जाता हैं।

उपयोग :

१. खस के मूल को एक लीटर पानी में दो से तीन धण्टा भिगोकर वह पानी **गर्भिणी को, मूत्र मार्गीय** संक्रामिक (कीटाणुजन्य) **व्याधि में, मूत्र के साथ खून निकलता हो, पेशाब करते समय यदी बहुत वेदना और जलन होती** हो तो दिया जाता हैं। (प्रमाण - आधा कप या एक कप) दिन मे तीन या चार बार लेना है। (स्था.स्वा.प)

२. खस के मूल भिगोया हुआ पानी **पाचन संस्थान संबन्धी रोगों** में, गर्मी के समय हुए **बुखार में और प्यास बुझाने के लिए** उपयोगी है। (स्था.स्वा.प)

३. खस **विषनाशक** हैं। शरीर में जमे हुए जहरीले पदार्थ को बाहर निकाल देता है।

४. गर्मी के दिनों में खस के मूल का कल्क पानीं में मिलाकर उससे **स्नान** किया जाता है। (स्था.स्वा.प)

५. खस का मूल पीने के पानी को **ठण्डा एवं सुगंधित करने के** लिए बरता है। एक लीटर पानी मे १२० ग्राम मूल डालना चाहिये। (स्था.स्वा.प)

६. कल्क का उपयोग, **गर्मी में शरीर का दुर्गन्ध और पसीना कम करने** के लिए बाह्य और अभ्यन्तर रुप में किया जाता है। (भा.प्र)

गिलोय (गुडूची)

बोटानिकल नाम : टिनोस्पोरा कोर्डिफोलिया वेल्ड

संस्कृत नाम : गुडूची

हिन्दी नाम : गिलोय गुलंचा, गूर्च

मलयालम : चिट्मूतु, अमूतु

तमिल : सेन्तिल-कोडि, सिन्दी, लकोदि

गुजराती : गळो

कन्नडा : गाडू, अमृतवल्ली, अमरदवल्ली

तेलुगू : टिप्पटिगे, तिप्पतिगा, यतितिज, गोधूचि

मराठी : गुळवेल

बंगाली : गुलन्च

पंजाबी : गिलो - गुलारिच, गलाह

उपयोगी अवयव : काण्ड

देश और हवामान : समस्त भारत के उष्ण प्रदेशों में और अंण्डमान

उपयोग :

१. **गर्भावस्था के समय हुए ज्वर में** गिलोय के काण्ड का क्वाथ, (५ चाय का चम्मच) दिन मे दो बार खाली पेट लेना चाहिए। (उपरी कागज के समान छिलके को हटाना चाहिए। और काण्ड को छोटे टुकडों मे काटकर कूटना चाहीए। (क्वाथ बनाने कि विधि

पाठ क्रमांक ५१ पर देखिए) (अ.ह)

२. **अरुचि, शरीर की सूजन और जोडों (संधि) के दर्द में** गिलोय के काण्ड का क्वाथ (६ चाय का चम्मच) अदरक (१ चम्मच) के साथ लिया जाता हैं। (वि.सा.सं)

३. **बच्चों की कामला में** गिलोय काण्ड का क्वाथ (६ चाय का चम्मच) द्राक्षा (१ चा. चम्मच) और ईख के साथ लेना उपयोगी हैं। (स्था.स्वा.प)

गोखरु (गोक्षुरम्)

बोटानिकल नाम : ट्रिबुनलस् टेरिस्ट्रिस लिन्

संस्कृत नाम : गोक्षुरम्

हिन्दी नाम : गोखरू

मलयालम : ञेरिनजिल्

तमिल : ञरिनजि - मुल्लू

गुजराती : गोखरु

तेलुगू : पल्लेरुमुल्लू, निरुनजि

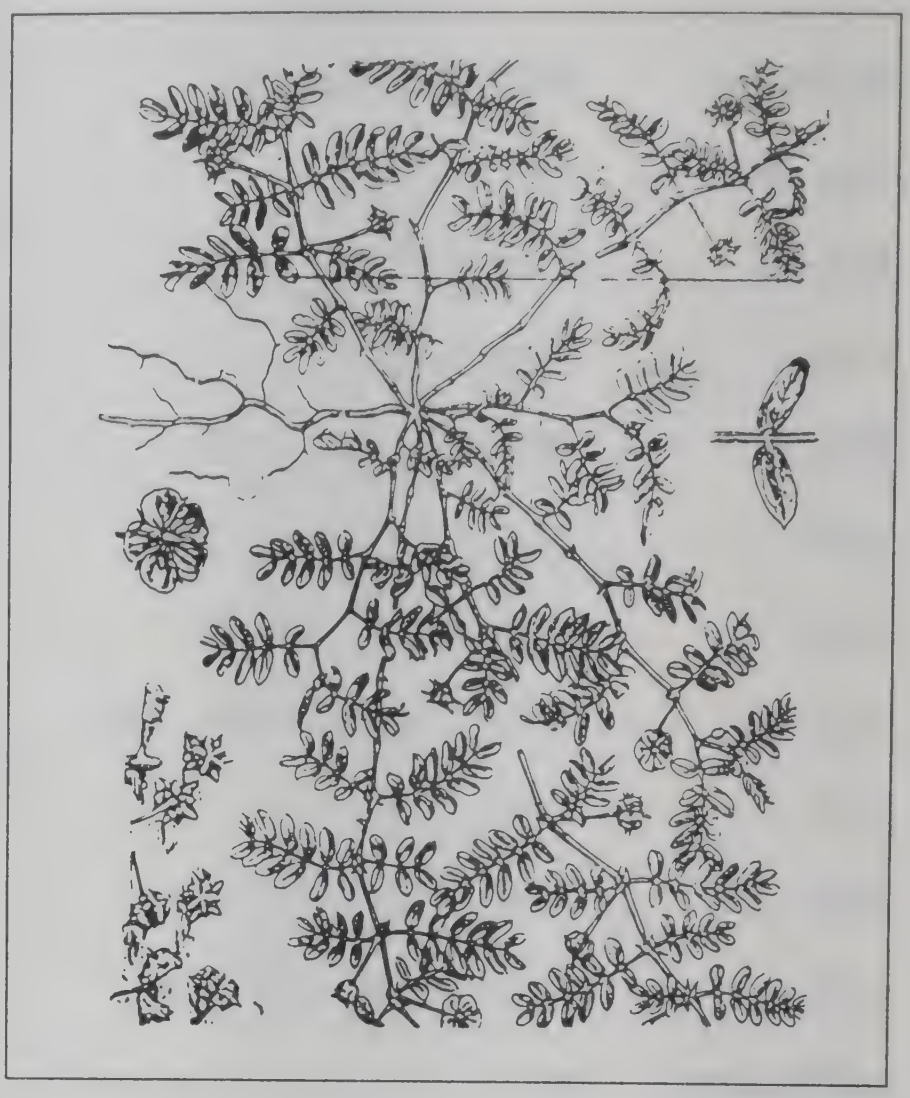
मराठी : सराटे, काटे गोखरु

बंगाली : गोखरी, गखरी

पंजाबी : कुरकुनदै, भाखनदा

कन्नडा : नेगिल - मूल्लू

उपयोगी अवयव : बीज



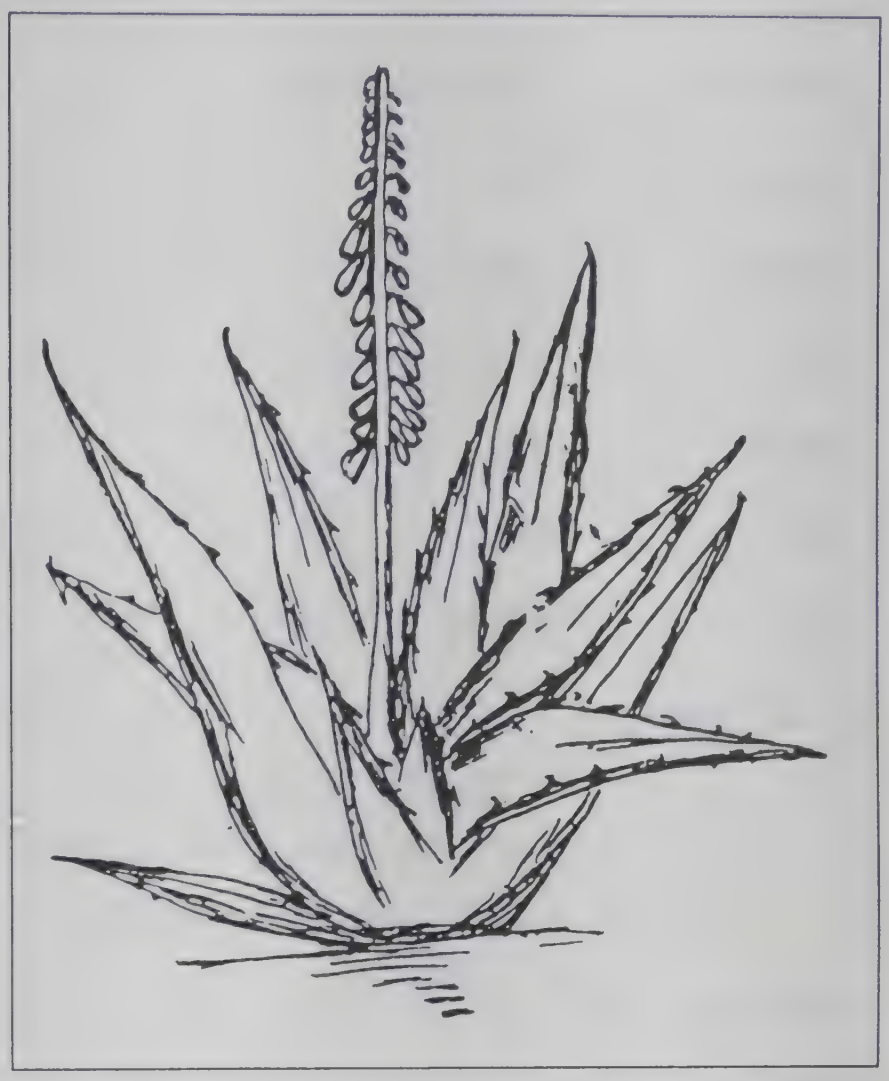
उपयोग :

१. **मूत्रमार्गीय सांक्रमक रोगों मे, पेशाब रुक जाने पर और गर्भावस्था या सूतिकावस्था के समय के सूजन में** गोखरु (३०-६० ग्राम) के फल पानी में (उबालकर (एक कप) चार बार उपयोग में लिए जाते है।

२. **यदी मूत्रमार्ग में कोई गम्भीर घाव-व्रण (अलसर)** हो तो गोखरु के फल का चूर्ण (१० ग्राम) **मुलैटी** (१० ग्राम) और शक्कर (५ ग्राम) के साथ एक कप पानी में मिलाकर पिलाया जाता है।

छी-कुँवार (कुमारी)

बोटानिकल नाम	:	अलौवेरा टोरन
संस्कृत नाम	:	कुमारी
हिन्दी नाम	:	धी-कुँवार, कुमारी
मलयालम	:	कट्टार-वाल
तमिल	:	कट्टाळै
गुजराती	:	कुनवर
तेलुगू	:	कलबंदा
मराठी	:	कोरफड
बंगाली	:	ग्रिरता-कुमारी
ओरिया	:	मुसाब्बर
कन्नडा	:	कट्टलिंगदा, मुस्साब्बर
असामिया	:	येल्वा



उपयोगी अवयव: पत्ते

देश और हवामान : क्षारीय गिले स्थलों पर समग्र भारत में पाया जाता है।

चेतावनी : गर्भावस्था के समय इसका उपयोग नही करना चाहिए क्यों की रक्तस्राव और गर्भाशय शुध्दि में यह पौधा सहाय करता है।

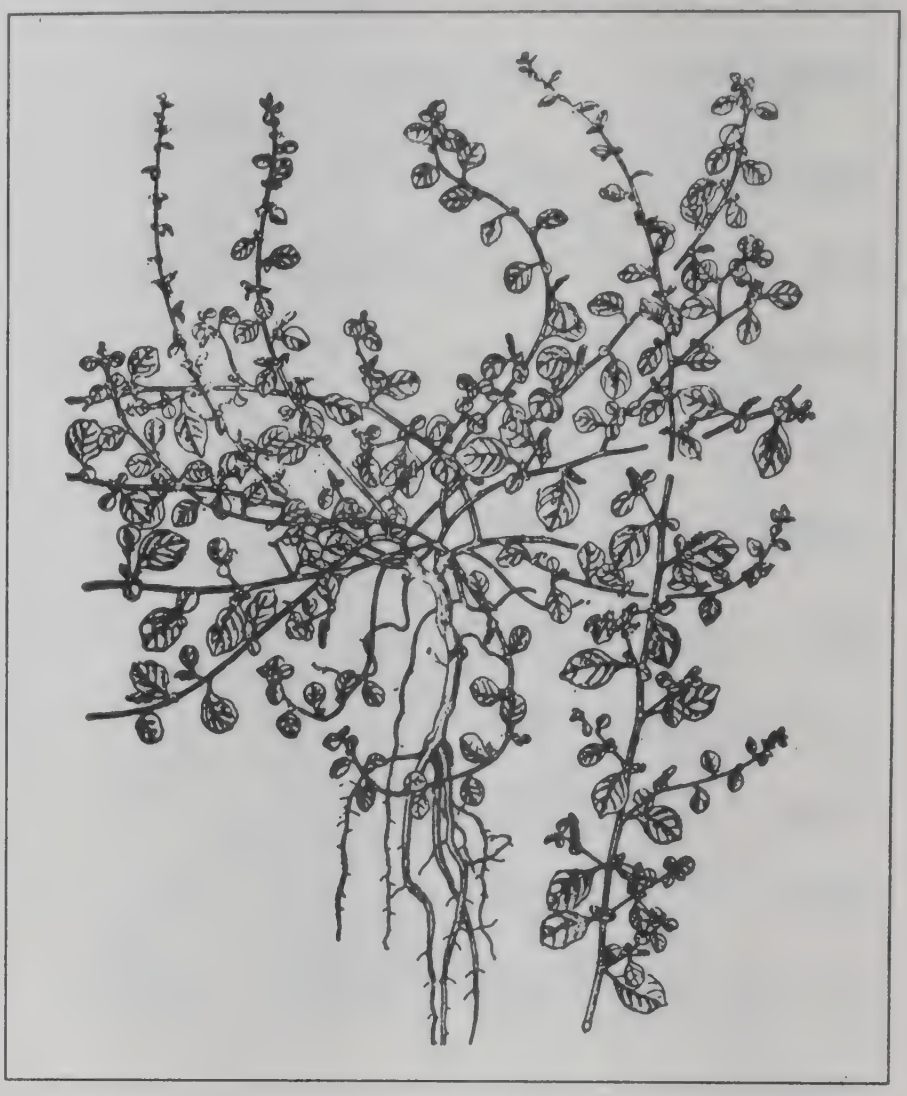
उपयोग :

१. मांसल पत्तों के मध्य भाग का स्वरस (६ चाय के चम्मच) प्रसूता को पिलाना चाहिए। यह **रक्तस्राव और गर्भाशय शुध्दि** में सहाय करता हैं। (स्था.स्वा.प.)

२. **बच्चों के न्युमोनिया में और आंत्रिक कृमि में** कुमारी के ताजे पत्तों का रस (३ चाय के चम्मच) कुछ हींग के साथ अभ्यन्तर प्रयोग के लिए दिया जाता हैं। यह माता के दूध के साथ भी लिया जाता हैं। (स्था.स्वा.प.)

३. इसका स्वरस **श्वेत प्रदर और आर्तव न आने पर** (६ चाय के चम्मच) दिन में दो या तीन बार भोजन के पहले सात दिन लिया जाता है। (च.द)

चाया (भद्रा)



बोटानिकल नाम : एरुआ लनाटा, जुस्स

संस्कृत नाम : भद्रा

मलयालम : चेरुला

तमिल : पुलाई, सिरूपुलाई

हिन्दी नाम : चाया

बंगाली : चाया

तेलुगू : पिंडी-चेट्टू, पिण्डि कुमडा

देश और हवामान :

यह एक छोटा सा औषधीय पौधा होता है और दक्षिण भारत के शीतोष्ण कटिबन्धी इलाकों में पाया जाती है।

उपयुक्त भाग : जड़

उपयोग :

१. भद्रा और माष (फ़ेसिओलस राक्स बर्गी) का काढ़ा गाय के दूध में मिलाकर **नवजात शिशु की माँ को,** उसके **स्तनों में दूध बढ़ाने के लिये,** १२ चा. चम्मच की मात्रा में पीने को दिया जाता है। (चि.मं)

२. भद्रा की जड़ का काढ़ा गाय के दूध में मिलाकर गर्भवती महिला को, १२ चा. चम्मच की मात्रा में, **सातवें महीने के बाद में** पीने को दिया जाता है। यह **गर्भस्थ शिशु को बढाने के लिये और सुरक्षित प्रसव** होने में लाभकारी है। (च.सं)

३. **प्रसव में देर लग रही तो, या गर्भाशय में वात विकार के कारण प्रसव होने में कठिनाई** हो रही हो, तो भद्रा के १२ चा.चम्मच. काढ़े में ५ ग्राम घी डालकर और इन दोनों चीज़ों को गरम दूध में मिलाकर गर्भवती स्त्री को पिला देने से प्रसव आसानी से हो जाता हैं। (चि.मं)

४. भद्रा की जड़ के कल्क ३-४ चा.चम्मच में १ चा.चम्मच घी मिलाकर **योनि के अन्दर लगा देने से प्रसव आसानी से हो जाता है। (चि.मं)**

५. यदि बच्चों को या नवजात शिशु की माँ को **पेशाब करने में दर्द या जलन और कठिनाई हो रही हो, तो भद्रा की जड़ का काढ़ा** बनाकर पिलाने से आराम मिलता है। (स्था.स्वा.पं)

चिरायता (किराततिक्त)

बोटानिकल नाम : आन्ड्रोग्रफिस् पानिक्युलाटा

संस्कृत नाम : किराततिक्त

हिन्दी नाम : चिरायता

मराठी : काडे चिराईत, कडु चिराईता

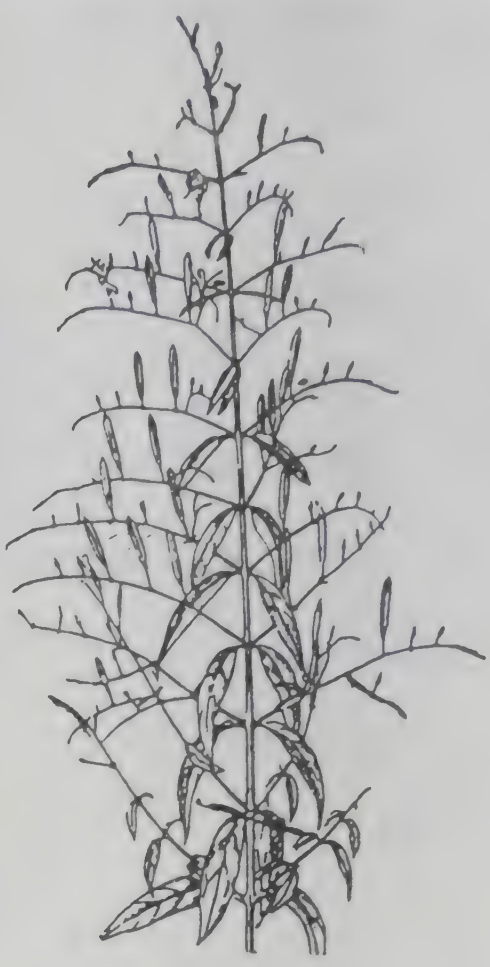
गुजराती : करियातु

कन्नडा : नेलबंउचु

तेलुगू : नेलानेमु

बंगाली : चिराता, चिरता

मलयालम : किरियात्तु



उपयोगी अवयव : समग्र पौधा

उपयोग :

१. पौधे का क्वाथ **बच्चों के बुखार मे उपयोगी है।** (प्रमाण ६-१२ चा.चम्मच दिन मे दो बार खाली पेट से खाना है।) (अ.हृ)

२. **बच्चों की यकृत् की बीमारियों में** पौधे का स्वरस (१-२ चा.चम्मच) दिन में दो बार दिया जाता है। (स्था.स्वा.प)

३. **बच्चों की कामला में** (४५ ग्राम) चिरायता, (५ ग्राम) सुखा द्राक्षा और (१० ग्राम) हरड से बनाया हुआ क्वाथ दिन मे दो या तीन बार भोजन के पहले दिया जाता है। (आ.चि)

४. **मूत्र जलन में** पूरे पौधे का क्वाथ उपयोगी है। (स्था.स्वा.प)

छोटी-इलायची (एला)

बोटानिकल नाम : एलट्टेरिया कर्डमोम् मटोन

संस्कृत नाम : एला

हिन्दी नाम : छोटी इलायची

मलयालम : एलक्का

तमिल : एलक्कै

गुजराती : इलायची, एलची कागदी

तेलुगू : एलक्काय, एलकु, चिल्लयालकु

मराठी : वेळची

बंगाली : इलाची, छोटा इलाच

उपयोगी अवयव : बीज

उपयोग :

१. इस पौधे के सूखे बीज के चूर्ण (१ चा.चम्मच) **गर्भावस्था की उबकाई में** प्रयोग किया जाता है।

२. **गर्भावस्था का जुकाम और भूख बढ़ाने के लिये** इसका चूर्ण मरिच के चूर्ण के साथ समभाग लेकर उपयोग में लाया जाता है। प्रमाण एक चा.चम्मच दिन मे तीन या चार बार भोजन के पहले लेना चाहिये। (स्था.स्वा.प)

३. **खुजली और फोड़ों में** इसका चूर्ण (१-२ चा.चम्मच) बाह्योपचार के रुप में त्वचा पर लगाया जाता है। (वि.म)

४. **पेशाब कठीनाई से उतरता हो तो** इलायची का चूर्ण (१ चा.चम्मच) नारीयल के पानी आधा कटोरी के साथ या आधा कटोरी आँवले के स्वरस के साथ दिया जाता है। (च.द)

५. इसका चूर्ण (१ चा.चम्मच) थोडा चीनी के साथ **गर्भिणी और बालकों के उद्गार और हिचकी में** उपयोगी है। (वि.सा.सं)

जायफल (जातीफल)

बोटानिकल नाम	:	मिरिस्टिका प्राग्रान्स हौटट्र
संस्कृत नाम	:	जातीफल
हिन्दी नाम	:	ज़ायफल
मलयालम	:	जातिक्का
तमिल	:	जातिकाय
गुजराती	:	जाईफल
तेलुगू	:	जाजिकाया
मराठी	:	जायफळ
बंगाली	:	जायफल
पंजाबी	:	जैफल
कन्नडा	:	जाईफल

उपयोगी अवयव : फल

देश और हवामान : भारत के उष्ण प्रदेश और अन्दमान में।

उपयोग :

१. फल का चूर्ण (१ चा.चम्मच) मधु (आधा चम्मच) के साथ **बच्चों के रोगों में जैसे अतिसार बदहजमी और वमन में दिया जाता है।** आम तौर पर इसे सोंठ (२ ग्राम) और गुड (२ ग्राम) के साथ दिया जाता है। (आ.चि)

२. **बच्चों के अतिसार में** इसके फल का चूर्ण (१-२ चा.चम्मच) कोमल आम के पत्ते का स्वरस और मधु (आधा चम्मच) के साथ दिया जाता है। (स्था.स्वा.प)

जीरा (जीरकम्)

बोटानिकल नाम : क्युमिनम सिमिनम लिन

संस्कृत नाम : जीरकम्

मलयालम : जीरकं

तमिल : चीरकम

हिन्दी नाम : जीरा

तेलुगू : जीरका

कन्नडा : जीरिगेड्

मराठी : जिरे

प्राप्ति स्थान : यह गर्मी की फ़सल है और पूरे उत्तर भारत में इसकी खेती होती है।

उपयुक्त भाग : बीज

उपयोग :

१. छोटे **शिशुओं को यदि उल्टियाँ** आने लगें या **दस्त** हो जाँय तो १ ग्राम जीरक को **माँ के दूध के साथ या शहद के साथ** पीसकर कल्क बना लेते है। इसे बच्चों को खिलाने से लाभ होता है। (चि.मं)

२. जीरक का चूर्ण (१ चा.चम्मच) बनाकर घी के साथ **प्रसव के बाद** जच्चा (नवजात शिशु की माँ) को दिया जाता है। जिससे उसमें **मोटापा न हो और उसके पेट में दर्द न हो। (चि.मं)**

३. जीरक डाल कर पानी को उबाल लेते है। यह पानी जच्चा को पिलाया जाता है। इससे **पचान शक्ति** बढती है और पेट के **वात विकार** दूर हो जाते है। (स्था.स्वा.पं)

४. माँ के **स्तनों में दूध बढ़ाने के लिये** जीरक के चूर्ण को गुड के साथ मिलाकर भोजन के बाद खाने को दिया जाता है। (आ.चि)

५. बच्चों को **आँखो के रोग** होने पर पानी में जीरक उबालकर उसे छान कर आँखें धोने के काम मे लाते है। (आ.चि)

तुलसी (तुलसी)

बोटानिकल नाम : ओसीमम् साङटम, लिन

संस्कृत नाम : तुलसी

मलयालम : तुलसी

तमिल : तुलसी

हिन्दी नाम : तुलसी

मराठी : तुळस

प्राप्ति स्थान : यह एक खुशबूदार औषधीय पेधा है और पूरे भारत में बगीचों, घरों में उगाया जाता है।

उपयुक्त भाग : पत्तियाँ, फूल

उपयोग :

१. तुलसी की हरी पत्तियों का रस कुछ गरम करके यदि बच्चों को **जुकाम, खाँसी और बुखार** हो जाय तो (१ चा.चम्मच) यह रस उन्हें सेवन कराया जाता है। (वि.सा.सं)

२. यदि बच्चों का **जुकाम** हो जाय और **छीकें** आती हो तो तुलसी के फूलों का चूर्ण सिर में लगाया जाता है। (सि.औ)

३. यदि स्त्रियों और बच्चों को **खाँसी के साथ बलगम** आता हो तो तुलसी की पत्तियों के रस (१ चा.चम्मच) मे शहद मिलाकर उन्हें सेवन कराया जाता है। (स्था.स्वा.पं)

४. यदि गर्भवती महिला, जच्चा (नवजात शिशु की माँ) और छोटे बच्चे को **अजीर्ण, बुखार, शरीर मे दर्द और दस्त** हो जाय तो तुलसी के पूरे पौधे को सोंठ के साथ पानी में उबालकर काढ़ा बनाकर (४-६ चा.चम्मच) की मात्रा में उन्हें सेवन करने को देना चाहिये।

५. यदि बच्चों को **चेचक / मसूरि** हो जाय, किसी **विषैले पदार्थ का असर** हो जाय या **पेट में कीड़े** हो गये हो तो तुलसी की ताजी पत्तियों का रस उन्हें पीने को दिया जाता है। (स्था.स्वा.पं)

दामन-पापड़ा (पर्पटकम्)

बोटानिकल नाम : ओल्डेनलाण्डिया कोरिम्बोसा, लिन

संस्कृत नाम : पर्पटकम्

मलयालम : पर्पटक पुल्लु

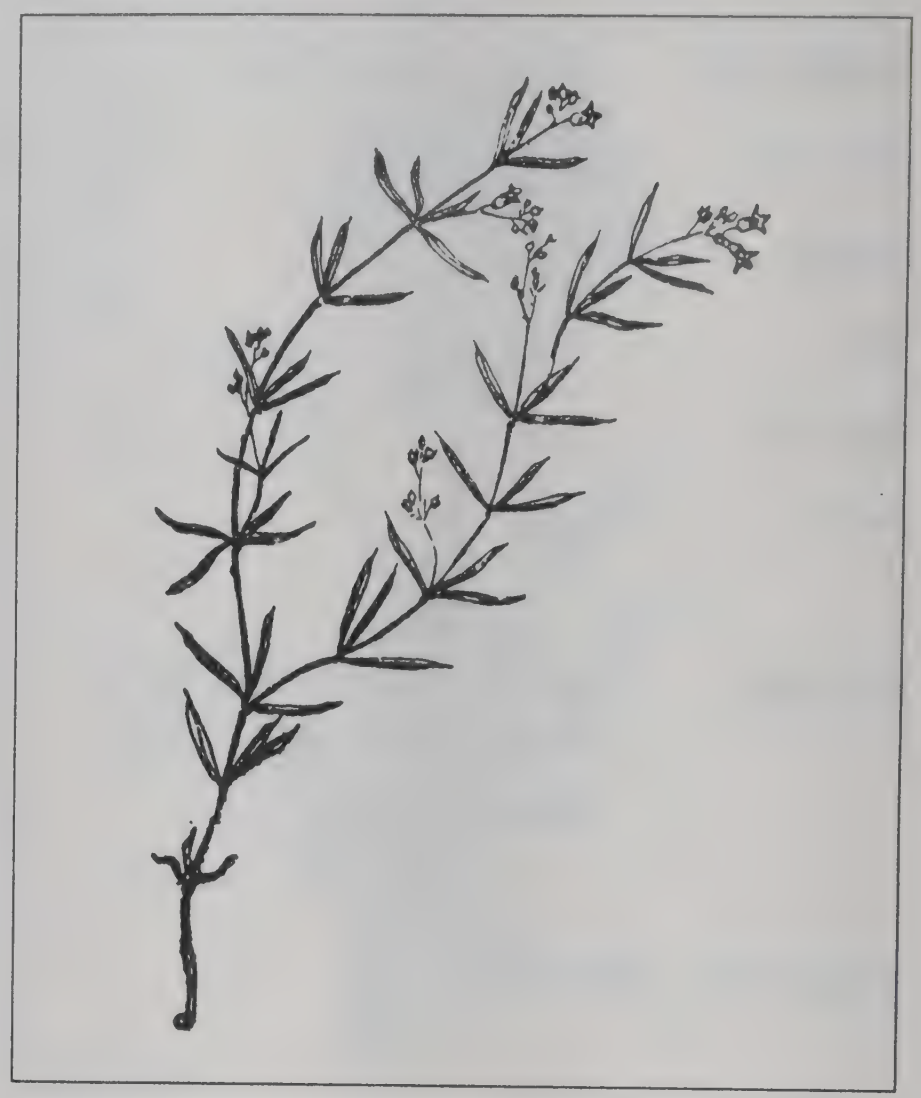
तमिल : परपादगम

हिन्दी नाम : दामन - पापड़ा, ताफ़ - झाड़

तेलुगू : परपादकम

बंगाली : जालपारा, गिम साग

मराठी : पित्तपापडा



प्राप्ति स्थान : यह एक छोटा औषधीय पौधा है
पूरे भारत की परती भूमियों पर उगाया जाता है।

उपयुक्त भाग : पूरा पौधा

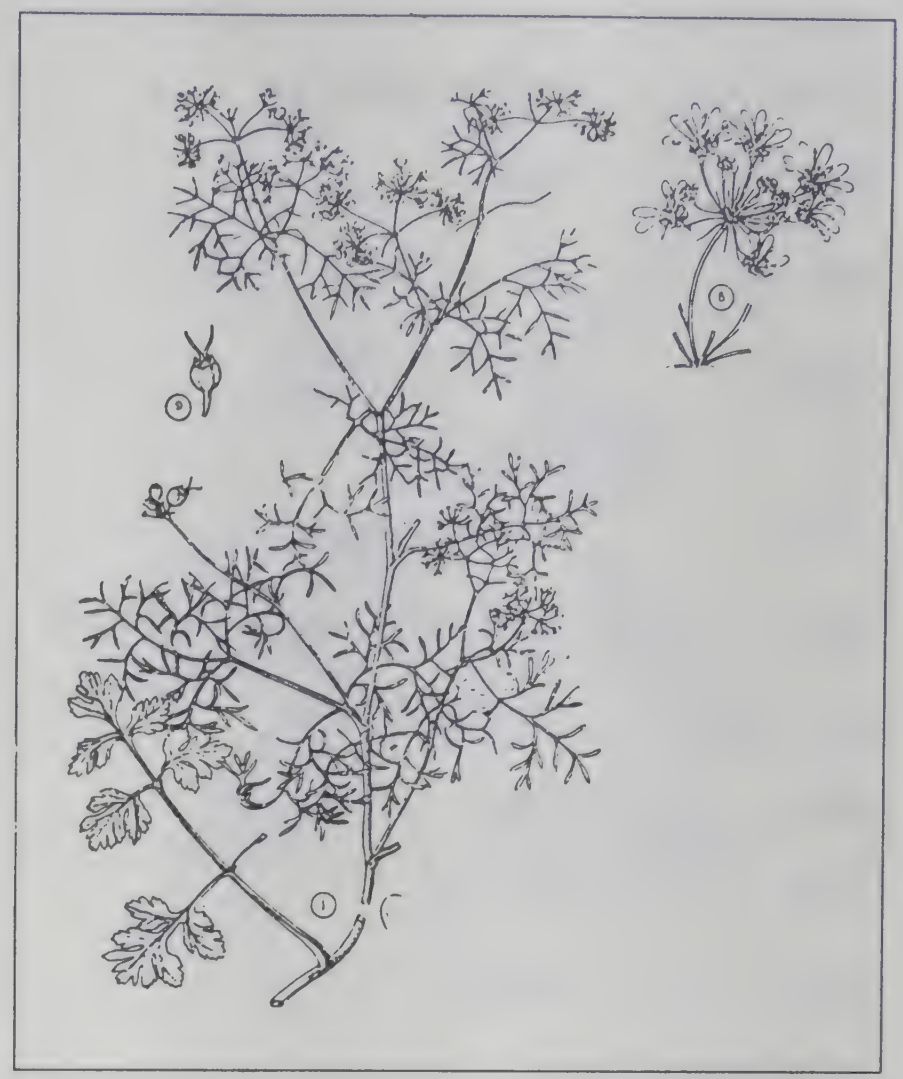
उपयोग :

१. दामन पापड़ा का पूरा पौधा सुखाकर उसका चूर्ण बना लिया जाता है। यदि बच्चों को **बुखार** आ जाये, या वो **पीलिया रोग** से ग्रसित हो जायँ तो यह चूर्ण पानी में उबालकर ६-१२ चा. चम्मच की मात्रा से उन्हें सेवन कराने से लाभ होगा। (आ.चि)

२. बच्चों को यदि **चेचक** निकल आये तो दामन पापड़ा पानी के साथ उबालकर वह पानी उन्हें पीने के लिये दिया जाता है। (स्था.स्व.पं.)

३. दामन पापड़ा का पूरा पौधा हल्दी के साथ पकाकर **प्रसव के बाद गर्भाशय की शुध्दि** के लिये जच्चा (नवजात शिशु की माँ) को भोजन के साथ खाने के लिये दिया जाता है। (स्था.स्वा.पं)

धनिया (धान्यकम्)



बोटानिकल नाम : कोरियान्ड्रम सटैवम, लिन

संस्कृत नाम : धान्यकम्

मलयालम : मल्ली

तमिल : कोत्तमल्ली

हिन्दी नाम : धनिया, धान्य

बंगाली : धाने

गुजराती : धाना

तेलुगू : कोतिमेरी

कन्नडा : कोतम्बरी - बीजा

मराठी : धने

उगाने का स्थान : यह एक छोटा खुशबूदार पौधा है और पूरे भारत में इसे उगाया जाता है।

उपयुक्त भाग : बीज

उपयोग :

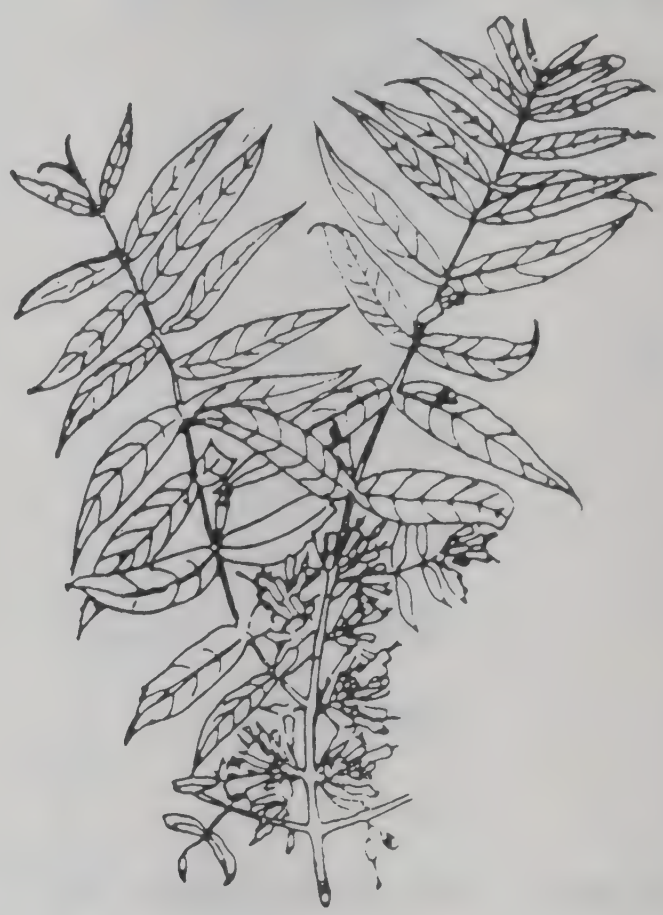
१. छोटे बच्चों को यदि **खाँसी, अजीर्ण (बजहज़मी) या कब्ज़ हो जाय तो** धनिया के बीजों का चूर्ण बनाकर आधा चा.चम्मच की मात्रा में उन्हें खाने को दिया जाता है।

२. नवजात शिशु की माँ (जच्चा) के **शरीर और पेडू (पेट के निचले भाग) के दर्द को ठीक** करने के लिय १-२ चा.चम्मच धनिया का चूर्ण पुराने गुड़ के साथ मिलाकर खाने को दिया जाता है। (स्था.स्वा.पं)

३. यदि बच्चों को **पेशाब करने में दर्द, जलन या कड़क जैसी तकलीफ़ हो,** धनिया के बीजों का १ चा.चम्मच चूर्ण नारियल के पानी के साथ खाने दिया जाता है। (स्था.स्वा.पं)

४. यदि गर्भवती स्त्रियों को **उल्टियाँ** आती हो तो १-२ चा. चम्मच धनिया के बीजों का कल्क बनाकर पुराने चावलों को लपसी की तरह मिला दें और चीनी डालकर खाने को दें। (चि.मं)

धाई (धातकी)



बोटानिकल नाम : वुडफोर्डिया फ्रुटिकोस कृस

संस्कृत नाम : धातकी

हिन्दी नाम : धाय, धवई के फूल, महुवा

मलयालम : तातिरी-पूवु

तमिल : धातरि, वेलक्काय

गुजराती : धावदिना, धावणी

तेलुगू : धातकी, सिरिज, धातुकी पुड, पुव्वु जार्गि

मराठी : धावस, धायटी, धासरी

बंगाली : धाईफूल

पंजाबी : धावि, धार

कन्नडा : धायिफुल

उपयोगी अवयव : फूल

उपयोग :

१. धाय के फूल, चिनी और लाजा का प्रवाही बनाया जाता है। इससे **बालकों की भूख बढती है और गाढा मल आता है। (स्था.स्वा.प)**

२. धाय के फूल का चूर्ण (१-२ चा.चम्मच) मधु (आधा चम्मच) के साथ **बालको के अतिसार में दें। (स्था.स्वा.पं)**

३. **श्वेतप्रदर में** धाय के फूल का चूर्ण (२-३ चा. चम्मच) मधु (आधा चम्मच) के साथ दिया जाता है। (अ.हृ)

४. **जले हुए अवयव पर** धाय के फूल का चूर्ण (१-२ चा.चम्मच) का लेप बनाकर तिल तैल के साथ लगायें।

५. धाय के फूल का चूर्ण समभाग आँवले के फल के चूर्ण के साथ **मसूडों पर रगडने से बच्चों मे दाँत जल्दी निकल आते है। (अ.हृ)**

पिठवन (पृश्निपर्णी)

बोटानिकल नाम : डेस्मोडियम् गाञेटिकम्

संस्कृत नाम : पृश्निपर्णी

हिन्दी नाम : पिठवन, दौला, पृश्निपर्णी, डावडा, पिटौनी

मलयालम : ओरिला

तमिल : कोला-पोत्रा, पुल्लाडि, ओरिला

गुजराती : राणाग्ञज्, पृष्ठिपर्णी

तेलुगू : कोलाकुपात्रा, कोलकु-पोत्रा

मराठी : पिठवन, डवला

बंगाली : चाकुलिया, चाकुले

कन्नडा : नाबियालबोने, तोरेमोड, नरिमलवोने

उपयोगी अवयव : मूल (कंद)

उपयोग :

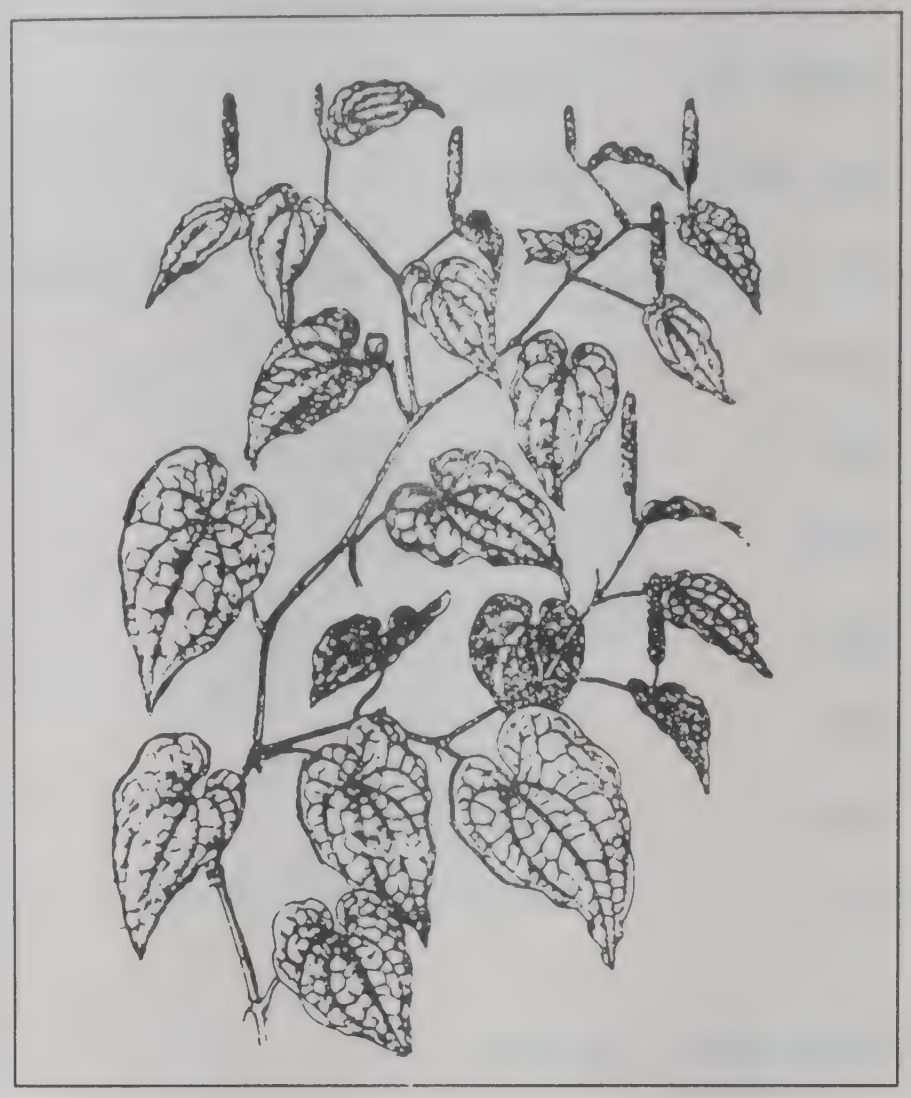
१. यदि **माता का दूध आवश्यक मात्रा मे नहीं आता हो तो** ६० ग्राम पिठवन की जड़, एक लीटर बकरी के दूध में उबालकर **बच्चें को** वह दूध (६-१२ चा.चम्मच) दिन मे तीन या चार बार दिया जाता है। (आ.चि)

२. **हृदय को बल देने के लिये बच्चें को** इसका क्वाथ ६० ग्राम दिया जाता है। (प्रमाण ६-१२ चा.चम्मच दिन में दो या तीन बार) (अ.हृ)

३. गर्भावस्था के सातवे मास में पिठवन के क्वाथ और कल्क से घृत तैयार किया जाता है। यह **घृत गर्भिणी को गर्भ की पुष्टि** के लिए एक चम्मच दे। (घृत बनाने की विधी देखिए) (अ.हृ)

४. **बच्चों की सूजन में पिठवन मूल, पुनर्नवा की जड़,** आँवला फल, मोथा जड़ और अजवायन के बीज का क्वाथ शक्कर के साथ (६-१२ चम्मच) दो या तीन बार दिया जाता है। (क्वाथ बनाने की विधी देखिए) (स)

पीपर, पिप्पली (पिप्पली)



बोटानिकल नाम : पैपर लोन्गम् लिन्

संस्कृत नाम : पिप्पली

हिन्दी नाम : पिप्पलि - मूल, पैपल, पीपरमूल, पीपर

मलयालम : तिप्पली

तमिल : तिप्पलै, पिंपिल

गुजराती : पैप्र, पिली, लिंडिपीपल

तेलुगू : पिप्पलु

कन्नडा : पिप्पली, इप्पली

पंजाबी : पिंपळी

मराठी : पिंपली

उपयोगी अवयव : फल

देश और हवामान : समग्र भारत में यह लता पायी जाती है।

उपयोग :

१. **प्रसव के बाद श्रांन्त हुए अवयवों को पूर्ववत कार्यरत करने** के लिए यह पौधा उपयोगी है। पिप्पली फल का चूर्ण (१ चा. चम्मच) थोडी मधु के साथ दो हफ़्ते तक खाए **यह गर्भाशय शुध्दिकर है।** (आ.चि)

२. चावल को ज्यादा पानी के साथ पकाकर उसके साथ मिर्च और पिप्पली का चूर्ण थोडी मात्रा में मिलाकर माता को दिया जाता है। यह **यकृत् और प्लीहा** पर काम करता है, और **खून और भूख बढाता है।** (स्था.स्वा.प)

३. **खांसी, दमा और अजीर्ण में** सूखी पिप्पली का चूर्ण (आधा चम्मच - एक चम्मच) के साथ उपयोगी है। (सि.नि)

पीपल (अश्वत्थम्)

बोटानिकल नाम : फाइकस रिलीजिओसा, लिन

संस्कृत नाम : अश्वत्थ, बोधिद्रुम पिप्पल

मलयालम : अरयाल - मरं

तमिल : अरासू

हिन्दी नाम : पीपल, अश्वत्थ

बंगाली : पीपल, अश्वधा

पंजाबी : पीपल, भोर

तेलुगू : रावी, अश्वधा, पिप्पालि

मराठी : पिंपळ, पार

प्राप्ति स्थान : यह एक बड़ा पेड़ होता है और पर्णपाती जंगलों में पैदा होता हैं यह बगीचों और धार्मिक स्थानों में अकसर लगाया भी जाता हैं।

उपयुक्त भाग : तने की छाल और पत्तियों की कोमल कोंपलें।

उपयोग :

१. इसकी छाल को पानी के साथ पकाकर काढ़ा बना लिया जाता है और पानी से **नवजात शिशु को नहलाने** के काम में लाते है। बच्चों को त्वचा **रोग हो जाने पर रोग ग्रस्त भागों को धोने के लिये भी इस पानी का इस्तेमाल करते है।** (अ.हृ)

२. बच्चों के **काने में यदि दर्द** हो जाये तो कोमल अनखुली कोंपलों का तेल बना कर (१-२ बुँदें) तेल कान में डालते है। (सि.औ)

३. यदि बच्चों को **रात के समय बुखार** आता हो तो पीपल की कोमल अनखुली कोंपलों का काढ़ा **गाय के दूध** में मिला कर ४-८ चा.चम्मच की मात्रा में बच्चों को पिला दिया जाता है। (चि.मं)

४. स्त्रियों के **श्वेत प्रदर** और **रक्त प्रदर** में पीपल की छाल, वट (फिक्कस बोंगालेंसिस) की छाल का काढ़ा उन्हें पीने को दिया जाता है। बच्चों को **त्वचा रोग** होने पर भी इस काढ़े से रोग ग्रस्त भागों को धोया जाता है।

साँठ (पुनर्नवा)

बोटानिकल नाम : बोरहेविया डिफ्युस् लिन्

संस्कृत नाम : पुनर्नवा

हिन्दी नाम : साँठ, गदहेपूर्णी, गदहपूरना

मलयालम : तषुताम्मा

तामिल : मुकुकरटै, तलुताम्मा, मुकरतैकीरे

गुजराती : साटोडी

तेलुगू : अट्टतमामिडी, गलजीरु, अतिकाममेट्टी

मराठी : पुनर्नवे, घेंटुकी

बंगाली : पुननर्वा

पंजाबी : इटासिटा

कन्नडा : कट्टलिंगदा, मुस्साब्बर

असामीया : येल्वा

उपयोगी अवयव : समग्र पौधा

उपयोग :

१. पुनर्नवा के पत्ते **प्रसव के बाद पीलिया को रोकने और ठीक करने** के लिए **सब्जी के रूप में** दिये जाते हैं।

२. **प्रसव के बाद यदी रक्त स्राव हुआ हो तो पीलिया (पाण्डुता) को रोकने के लिये** प्रसुता को पुनर्नवा के जड का क्वाथ (आधा कप) दे। (आ.चि)

३. **प्रसव के समय होते दर्द को कम करने के लिए और अवयवों को बल** देने के लिए पुनर्नवा की जड का क्वाथ (आधा कप) दिन मे दो बार भोजन के पहले उपयोग किया जाता है। (स्था.स्वा.प)

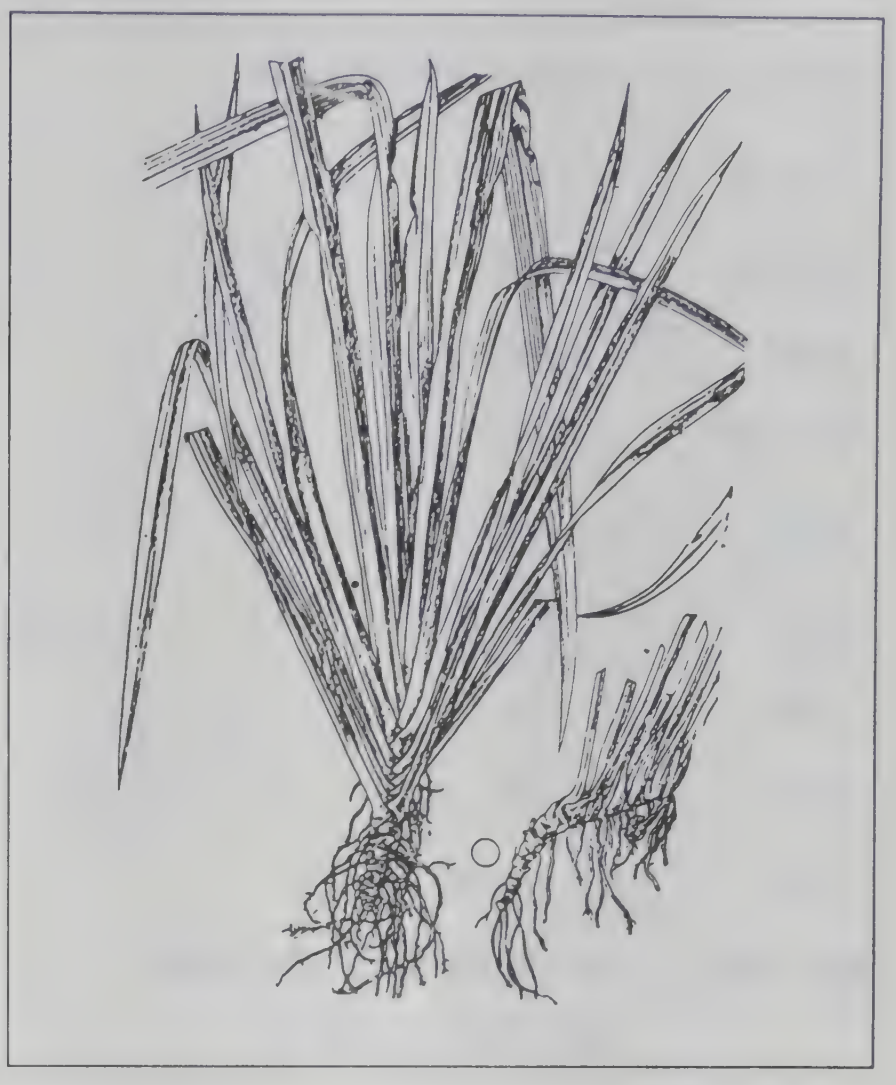
४. **मूत्र कठिनाई से या कम उतरता हो तो** पुनर्नवा के जड का क्वाथ (आधा-एक कप) दे। (अ.हृ)

५. **यदी प्रसव के बाद सूजन हो तो** पुनर्नवा जड का (आधा कप) क्वाथ (एक चम्मच) सोंठ के साथ दे। (च.द)

६. **बालकों की खाँसी में यदी कफ बाहर निकलता हो तो** (एक चम्मच) पुनर्नवा की जड और (एक चम्मच) बच के साथ मिलाकर उसका कल्क बनाकर थोडे घृत के साथ सेवन करे। (आ.चि)

७. **बच्चों को यदी कामला हो तो** पुनर्नवा की जड का कल्क बनाकर (आध-एक कप) नारियल का पानी के साथ मिलाकर सेवन करें।

बच (वचा)



बोटानिकल नाम : आक्कोरस् कलामस् लिन्

संस्कृत नाम : वचा

हिन्दी नाम : बच, खुरासानी वच, सफेद वच

मलयालम : वयम्बु

तमिल : वशमबु

गुजराती : घोडावज, बालाबच, खुरसाणीवच

तेलुगू : वदजा, वडज, नल्लवस

मराठी : वेखंड

बंगाली : वच, खोरासानी वच, वासा

कन्नडा : वच, बिलीयवजे

उपयोगी अवयव : मूल

देश और हवामान : चिकने कीचड वाले प्रदेशों में मणिपूर, नागालेण्ड और मैसूर में उगाया जाता है।

चेतावनी : अधिक मात्रा में न ले क्यों की ये वमन कारक है।

उपयोग :

१. बच के मूल का चूर्ण (१-२ ग्राम) **बच्चों को मधु** (आधा चम्मच) के साथ दिया जाता है। इससे **यादशक्ति, बुध्दि और रोग प्रतिकारक शक्ति** उत्पन्न होती है। (स्था.स्वा.प)

२. बच मूल का चूर्ण (१-२ ग्राम दो या तीन बार) **बच्चों को** मधु (आधा चम्मच) के साथ **अतिसार, खाँसी और दमा में दिया जाता है। (अ.ह)**

३. इसका मूल गले की **अस्वस्थता, दमा, और खाँसी में** चबाया जाता है। (स्था.स्वा.प)

४. किसी भी **संक्रामक रोग में** मूल बार बार खाया जाता है। (स्था.स्वा.प)

५. जलाए हुए मूल का चूर्ण (१-२ ग्राम) लेने से **बालकों का अतिसार और पेट का दर्द मिट जाता है। (वे.म)**

६. इसके मूल का चूर्ण **पथरी में मूत्रल (पेशाब लाने वाले)** रुप में लिया जाता है। और बच्चों के लिए कृमिहर भी है।

७. बच का ताजा स्वरस **कान के दर्द में डाला जाता है।** (प्रमाण २-३ बुंदे) (स्था.स्वा.प)

बड़(वट)

बोटानिकल नाम : फैकस बेंगालेंनसिस, लिन

संस्कृत नाम : वट

मलयालम : पेराल

तामिल : आल-मरम, वड़

हिन्दी नाम : बड़

बंगाली : बरगद

कन्नडा : अलादामारा

गुजराती : वड़

तेलुगू : मरी - चेट्टू

मराठी : वट, वड

प्राप्ति स्थान : यह एक बडा पेड है और पर्णापाती चट्टानी जंगलों में उगता है।

उपयुक्त भाग : छाल, पत्तों की कलियाँ (पत्ते जो खुले ने हो)

उपयोग :

१. ४० ग्राम बगैर खुले पत्तें, १० ग्राम चन्दन की लकड़ी और १० ग्राम अंगूर, इन चीजों का काढ़ा बनाकर **गर्भपात को रोकने** के लिये गर्भवती महिला को पीने को दिया जाता है। (१२ चा.चम्मच)

२. यदि गर्भवती महिला को **उल्टियाँ** आती हो या **हिचकी** आ रही हो तो अनखुले पत्तों का रस १० ग्राम, यष्टिमधु (ग्लिसरैजा ग्लैब्रा) के चूर्ण और २० ग्राम भुने हुए चावल के साथ मिलाकर खाने को दिया जाता है।

३. **अपरिपक्व गर्भपात** को रोकने के लिये बड़ की खिलती हुई कलियों के ताजे रस को गाय के दूध मे मिलाकर ७ बूँदे गर्भवती महिला की नाक में डाली जाती है। (अ.हृ)

४. **अपरिपक्व गर्भपात** को रोकने के लिये बड़ के अनखुले पत्तों की कालियों का रस या गाय के दूध के साथ पत्तों की कलियों का तैयार किया गया काढ़ा (१२ चा.चम्मच) की मात्रा से गर्भवती महिला को सेवन कराया जाता है।

बिलाई-कन्द (विदारी)

बोटानिकल नाम	:	एपोमिया डिजिडाडा लिन्
संस्कृत नाम	:	विदारी
हिन्दी नाम	:	बिलाई कंन्द, विदारी - कंद, इधबिहारी, बिलारी
मलयालम	:	पालमुतुक्किन - किषंगु
तमिल	:	पालमोदिका, निला - पूचानि
गुजराती	:	विदारे-कंन्द, बुमि-कोला, पट, भोकालु
तेलुगू	:	मट्ट-फलटिंग, नेलगुम्मुडु मट्टमलतिग, बेलगुंबुडु
ओरिया	:	भूमि-कुमारा
कन्नडा	:	बुझंगुबला, नाइ-कुम्बला, नेलकुबला
मराठी	:	विदारी कंद, भूई कोहला
बंगाली	:	भूईकुम्डा

उपयोगी अवयव : मूल (कंद)

देश और हवामान : भारत के सभी उष्ण प्रदेशों में खास कर गीले स्थानें में पाया जाता है। बंगाल और आसाम में अधिक मात्रा में उपलब्द है।

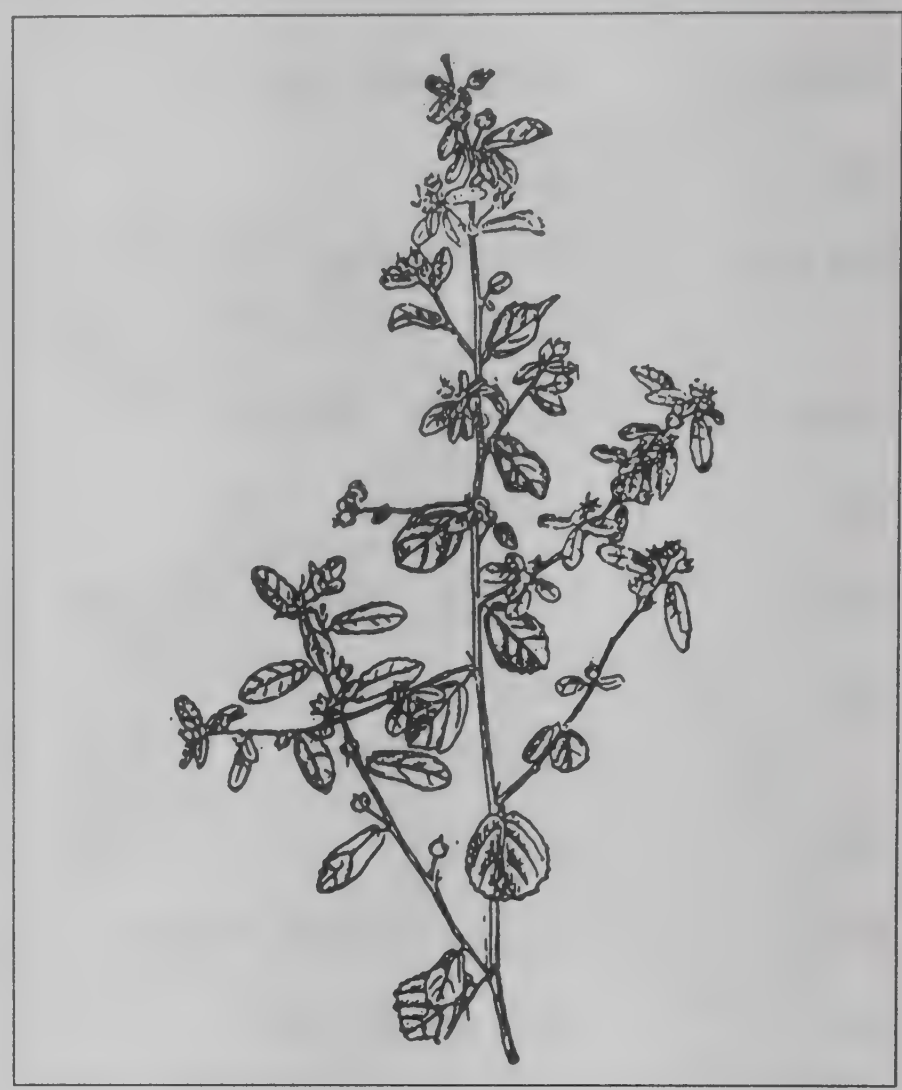
उपयोग :

१. मांसल कंदो का चूर्ण १५-२० ग्राम एक कप दूध के साथ **आरोग्यार्थ और वजन बढाने के लिए माता और बच्चों को दिया जाता है। (स्था.स्वा.प)**

२. **स्तनों का दूध बढाने के लिए** इसके कंद का चूर्ण (३-४ चा.चम्मच) एक कप दूध के साथ दिया जाता है। (स)

३. **वन्ध्यावस्था और गर्भस्राव में** विदारीकंन्द का क्वाथ (१२ चा.चम्मच) एक कप दूध और थोडा शक्कर के साथ दिया जाता है। (अ.हृ)

बरियार (बला)



बोटानिकल नाम : सिडा रेट्रयूसा लिन्

संस्कृत नाम : बला

हिन्दी नाम : बरियार, कुन्गी

मलयालम : कुरुतोट्टी

तमिल : वातातिरुप्पाय, कुरुनतोट्टी

गुजराती : बोन-मेति

तेलुगू : टेल अनटिस, मुर्पिडी, चिरिबेन्डा

मराठी : चिकणा, मुद्रिका, पेरागी

बंगाली : बेडेला, बेला

पंजाबी : सिमक

कन्नडा : किस्नगि, बेणेगरग, किसंगी

उपयोगी अवयव : मूल पंचांग

देश और हवामान : दक्षिण भारत, बंगाल और गुजरात के सूखे प्रदेशों में पाया जाता है।

उपयोग :

१. इसके मूल से तैल बनाया जाता है। मूल और दूध तिल तैल के साथ उबाले जाते है। सारे पानी का बाष्पीभवन हो जाना चाहिये। यह तैल **बालक के तुरन्त जन्म के बाद उसके शरीर पर मलाना** चाहिये। यह **बच्चों की मांसपेशीओं की थकावट प्रसव का श्रम और बाहरी हवा से सीधे सम्पर्क होने की कठिनाईयों को दूर करता है।** (तिल बनाने की विधी अन्त में देखिये) (अ.हृ)

२. बलामूल का क्वाथ (१२ चा.चम्मच) **प्रसव के बाद स्त्रियों की थकान, बुखार** के दर्द को कम करने के लिए उपयोग में लाया जाता है। (अ.हृ)

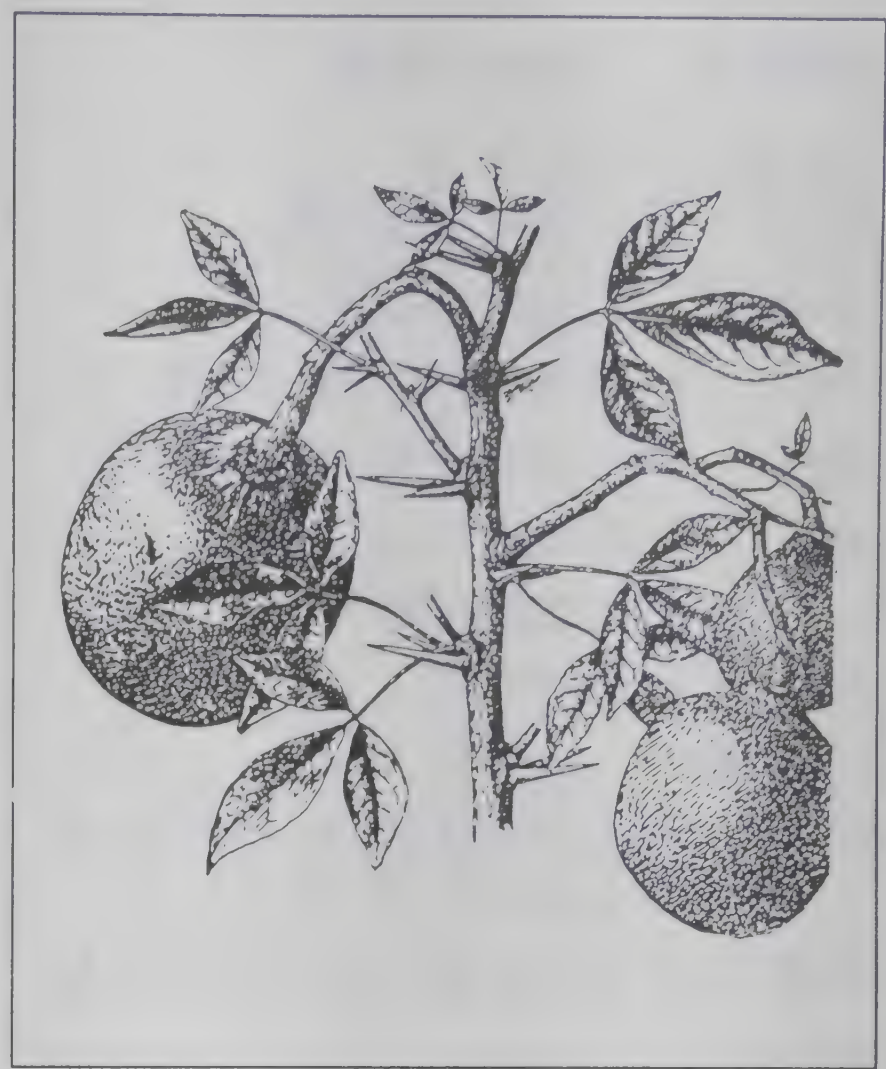
३. **गर्भपात रोकने और सुरक्षित प्रसव के लिए** इसके मूल का क्वाथ (१२ चा.चम्मच) दूध के साथ **गर्भावस्था में** दिया जाता है।

४. इसके मूल का काढा बनाकर उससे घी सिध्द करें। इसको **गर्भपात रोकने के लिए उपयोग में लें।** (घी बनाने के विधि देखिये)

५. बला मूल का चूर्ण (१-२ चम्मच) मधु (आधा चम्मच) और एक कटोरी दूध के साथ **गर्भाशय से होनेवाले रक्तस्राव में पियें। (वे.म)**

६. **बच्चों के आक्षेपक और मिर्गी (अपस्मार)** के दौरों में बलामूल का कल्क (२-३ चा. चम्मच) ताजे मक्खन के साथ मिलाकर सिर के बीच में मलें। (आ.चि)

बेल (बिल्व)



बोटानिकल नाम : ऐगिल मार्मिलोस कोर्

संस्कृत नाम : बिल्व

हिन्दी नाम : बेल

मलयालम : कूवलम

तमिल : विल्वम

गुजराती : बिल्वम, रिलोबिल

तेलुगू : बिल्वम, मारेडु चेट्टू

कन्नडा : बेलपत्ति, बेल्लु

बंगाली : बेल, बिल्व

मराठी : बेल फल

उपयोगी अवयव : मूल और फल

देश और हवामान : समग्र भारत में पाया जाता है ।

उपयोग :

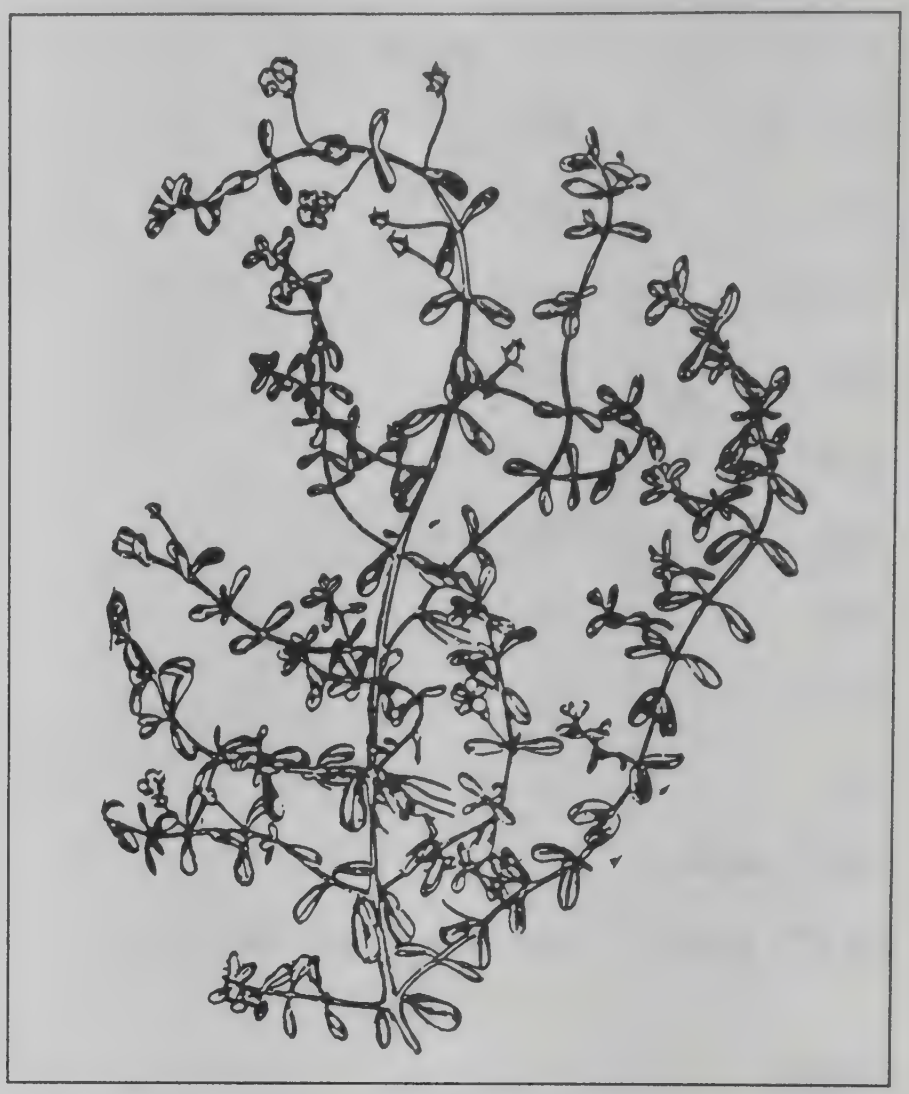
१. कच्चे बेल के फल (६० ग्राम), इलायची (१ चा. तम्मच), चीनी (१ चम्मच) और लाजा (१ चम्मच) से प्रवाही आहार बनाएँ। यह **बच्चों की भूख कम होने पर और जन्म के बाद गाढा मल लाने के लिए प्रयोग में ले** (स्था.स्वा.प)

२. बेल की मज्जा का मांसल भाग सुखाकर उसका चुर्ण (१-२ चम्मच) कर उसका उपयोग **बच्चों के अतिसार और वमन में करें।**

३. बेल के पत्तों को स्वरस (१२ चा. चम्मच) तिल के तैल (२-३ कप) के साथ उबाले और इसका उपयोग **विशेषकर बच्चों के दर्द और कर्ण पाक में करें।**

४. बेल का मूल (४३ ग्राम) और मोथा (१५ ग्राम) इसका क्वाथ (१२ चा. चम्मच) दिन **में दो** या तीन बार) **उल्टी और अतिसार में उपयोग में लें (च.द)**

ब्राह्मी (ब्राहमी)



बोटानिकल नाम : बाकोपा मोनीर लिन्

संस्कृत नाम : ब्राहमी

हिन्दी नाम : ब्राहमी, वरंभी, चरेली

मलयालम : ब्राहमी

तमिल : नरे - ब्राहमी, वीमी, वल्लरीकेरी

तेलुगू : साम्ब्रानी - चेट्टू, मंडूकब्राम्मी

बंगाली : ब्राहमी - शाक, अधविर्णी, थुलतुडि, थालकुनि

मराठी : ब्राहमी

उपयोगी अवयव : समस्त पौधा

देश और हवामान: कीचडवाली भूमी और पोखरी (छोटा सा सरोवर) में पायी जाती हैं।

चेतावनी : इसके स्वरस का अधिक उपयोग विरेचन करता है।

उपयोग:

१) **प्रसव के बाद यदी आक्षेपक** हो जाए तो ब्राहमी का स्वरस (आधा कप) आँवले का स्वरस (३ चाय के चम्मच) के साथ दिन में तीन या चार बार उपयोग किया जाता है। (अ.हृ)

२) **बालकों की याद शक्ति, बुद्धि और मानसिक स्वास्थ्य के लिए ब्राहमी** स्वरस से पक्व घृत आधा चम्मच भोजन के पहले उपयोग करे।

३) **बच्चों के अपस्मार और हिस्टीरिया में** (दो चाय के चम्मच) ब्राहमी स्वरस थोडे गुड के साथ एक गिलास दूध के साथ दे। (चि.म)

४) ब्राहमी का स्वरस (दो चाय के चम्मच) थोडे गुड के साथ **बालकों के कब्ज में दे। (चि.म)**

भारङ्गी (भारङ्गी)

बोटानिकल नाम : क्लिरोडेन्ड्रन सरोटम, स्प्रिंग

संस्कृत नाम : भारंगी, भारङ्गी

मलयालम : चेरुतेक्कू

तमिल : चेरुतेक्रु

हिन्दी नाम : भारङ्गी

बंगाली : बामानहाटी

तेलुगू : गान्टा - बारंगी, नालनिरेदु

मराठी : भारंग

प्राप्ति स्थान : यह एक छोटा सा पेड़ होता है और भारत के दक्षिणी और पूर्वी भागों में पहाड़ी इलाकों में पाया जाता है।

उपयुक्त भाग : जड़

उपयोग :

१. भारंगी की जड़ो का काढ़ा बच्चों को **विषमज्वर में** लाभप्रद होता है। (मात्रा ४-६ चा.चम्मच) (अ.हृ)

२. बच्चों को **पोलियो हो जाने के कारण मांस पेशियों के क्षीणता और कमजोर** हो जाने पर भारंगी की जड़ो को **औषधीय तेल की मालिश की जाती है।** (३-४ चा.चम्मच) (भा.प्र.नि)

३. **गर्भनालीय प्रसव** के लिये ५ ग्राम भारंगी की जड़, १ ग्राम सेंधा नमक और २.५ ग्राम सोंठ (सूखा अदरक) का कल्क बनाकर खाने को दिया जाता है। (सि.औ)

४. भारंगी की जड़ ५ ग्राम, सेंधा नमक १ ग्राम, सोंठ १ ग्राम, इलायची १ ग्राम, सफ़ेद हींग २ ग्राम - इन सब चीजों को पीस कर चूर्ण बना लें। यदि **अजीर्ण हो जाय, पेट में दर्द हो जाय या वात विकार के कारण पेट फूल जाय, पेट में अफारा हो जाय तो** बच्चों को १ ग्राम और नवजात शिशु की माँ को ५ ग्राम मात्रा से खाने को दिया जाता है।

भूयी-आमला (भूमि-आमलकी)

बोटानिकल नाम : फ़िलान्थस निरूरी, लिन

संस्कृत नाम : भूमि - आमलकी

मलयालम : कीऴार - नेल्ली

तमिल : कीऴा - नेल्ली

हिन्दी नाम : जार आमला, भूयी आमला

तेलुगू : नेलावुसारी

कन्नडा : कीरु - नेल्ली

बंगाली : भूयी आमला

मराठी : भूई - आवळा

प्राप्ति स्थान : यह एक छोटा औषधीय पौधा होता है और भारत के सभी गरम इलाकों मे पाया जाता है।

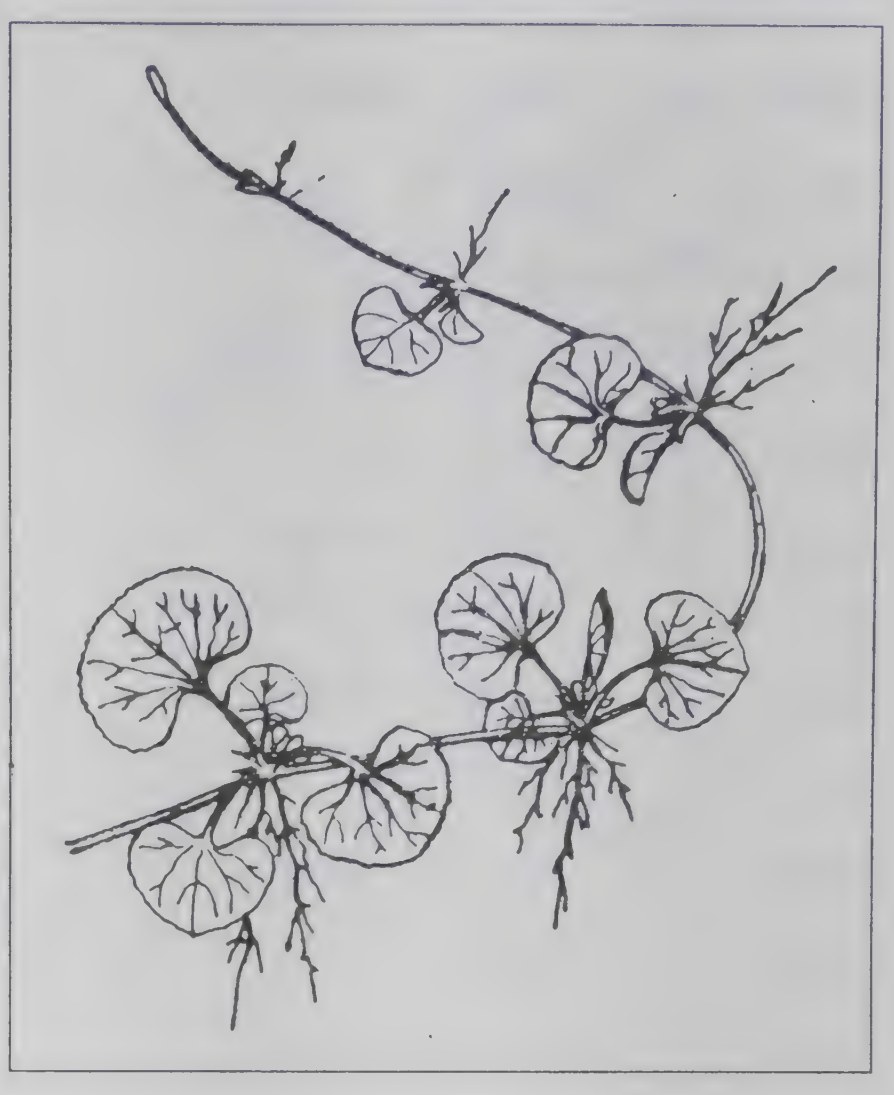
उपयुक्त भाग : पूरा पौधा

१. **पीलिया (कामला)** रोग हो जाने पर, भूयी आमला (पूरा पौधा) का कल्क बच्चों को १ चा चम्मच, **गर्भवती स्त्रियों को और नवजात शिशु की माँ** को (२-३ चा.चम्मच), नारियल के पानी के साथ खाने को दिया जाता है। (स्था.स्वा.प)

२. यदि नवजात शिशु की माँ को **प्रसव के बद मूत्र मार्ग में सूजन** हो जाय तो भूयी-आमला (पूरा पौधा) मट्ठे और हल्दी के साथ उबालकर खिलाने से लाभ होता है।

३. यदि स्त्रियों के **गर्भाशय से अत्यधिक रक्तस्राव** हो तो भूयी- आमला का कल्क (२-३ चा चम्मच) बनाकर उसे शहद में मिलाकर खिलाने से लाभ होता है।

मडूकी (मण्डूकपर्णी)



बोटानिकल नाम : हैड्रोकोटैल् एशियाटिका, लिन्

संस्कृत नाम : मण्डूकपर्णी

मलयालम : कुडङ्ल

तमिल : वल्लराइ

हिन्दी नाम : मडूकी

बंगाली : धुलाकुसी

गुजराती : कारब्राम्ही

तेलुगू : सरस्वती, बोकुडू-चेट्टू

कन्नडा : वोंडेलागा

मराठी : कारिवणा, एकपाणी

प्राप्ति स्थान : यह एक प्रकार की रद्धी छोटी घास है जिसे मोथा भी कहते है और पूरे भारत में सदा नमी से सरा बोर रहने वाली भूमियों में पैदा होती है।

उपयुक्त भाग : पूरा पौधा

उपयोग :

१. बच्चों में **मिर्गी (अपस्मार)** रोग को रोकने और उससे मुक्ति दिलाने के लिये मण्डूकपर्णी के पत्तों के रस की ३-५ बूँदे रोगी की नाक में डाली जाती है। (चि.मं)

२. मण्डूकपर्णी की पत्तियों के रस को गाय के घी से औषधीय घी बना लिया जाता है। यह घी **मस्तिष्क की शक्ति वर्धक** औषधी के रुप में बच्चों को शहद के साथ खिलाया जाता है। (च.स)

यही घी स्त्रियों को पुराने **श्वेत प्रदर** से मुक्ति पाने के लिये भी दिया जाता है। (स्था.स्वा.प)

३. यदि बच्चों को **त्वचा के रोग** हो जायँ तो मण्डूकपर्णी की पत्तियों के रस औषधीय तेल बनाकर उसे उनके पूरे शरीर में लगाया जाता है। (स्था.स्वा.प)

४. यदी बच्चा और जच्चा दोनों को **मुखपाक में** मण्डूकपर्णी की पत्तियों का रस मट्ठे के साथ उबालकर, उससे कुल्ला कराते है। (स्था.स्वा.प)

मुलैठी (यष्टीमधु)

बोटानिकल नाम	:	ग्लिसरैसा, ग्लाब्रा लिन्
संस्कृत नाम	:	यष्टीमधु
हिन्दी नाम	:	मुलैठी
मलयालम	:	इरट्टिमधुरं
तमिल	:	अतिमधुरं
गुजराती	:	जस्टिमड, जडोमहनोमूल, जेठोमधनो मूल, जेडीमघनो शीरो
तेलुगू	:	अतिमधुरम, यष्टिमधुकमु
मराठी	:	जेष्ठमध
बंगाली	:	यष्टो - मधु, यष्टिमधु
ओरिया	:	यष्टो-मधु
कन्नडा	:	जेष्टा-मडू, वल्लियष्टिमधु

उपयोगी अवयव : मूल

देश और हवामान : हिमालय के नीचे के प्रदेशों में पाया जाता है। पंजाब और काश्मीर मे भी मिलता है।

उपयोग :

१. **बच्चों के जुकाम, खांसी, और गले की खराबी में** मुलेठी का क्वाथ (३-६ चा.चम्मच) मधु (आधा चम्मच) के साथ दिया जाता है। (आ.चि)

२. मुलैठी को गाय के घृत में शुध्द करके **नये जन्मे हुए बालक के** दूसरे और तीसरे दिन (आधा चम्मच) दिया जाता है। (अ.हृ)

३. गला धिसा हुआ हो (दर्द के साथ) या बैठ गया हो तो मुलैठी को **मुह में रख के चबाये चूसना चाहिये।**

४. **मूत्र में जलन हो तो** इसकी जड को चूर्ण (२-३ चा चम्मच) करके दूध के साथ **प्रसुता को दिया जाता है।**

५. यदी **बच्चों को फुंसीयों में (विसर्प) जलन होती हो तो मुलैठी** (४५ ग्राम) और मोथा (१५ ग्राम) का क्वाथ बनाकर त्वचा के बाहर धोने के लिये बरते है। (अ.चि)

६. मुलैठी का चूर्ण (२-३ चा.चम्मच) मधु (आधा चम्मच) अथवा शक्कर के साथ **बालकों की हिचकीं में दिया जाता है।**

मुसली-कन्द (मुसली)

बोटानिकल नाम : कृर्कुलिगो ओर्कियोयडस्

संस्कृत नाम : मुसली, तालमुसली

हिन्दी नाम : मुसली कन्द, कलिमुसली

मलयालम : निलप्पन

तमिल : निलप्पनै

तेलुगू : नेलटिडि - चेट्टू, गड्डा, नेलतारु

मराठी : मुसळी

बंगाली : तालामूलि, तालमूली

कन्नडा : नेलडालि, लैला-ताडे, नेलनाडी

उपयोगी अवयव : कंद

देश और हवामान : भारत के सभी समतल प्रदेशों पर पाया जाता है।

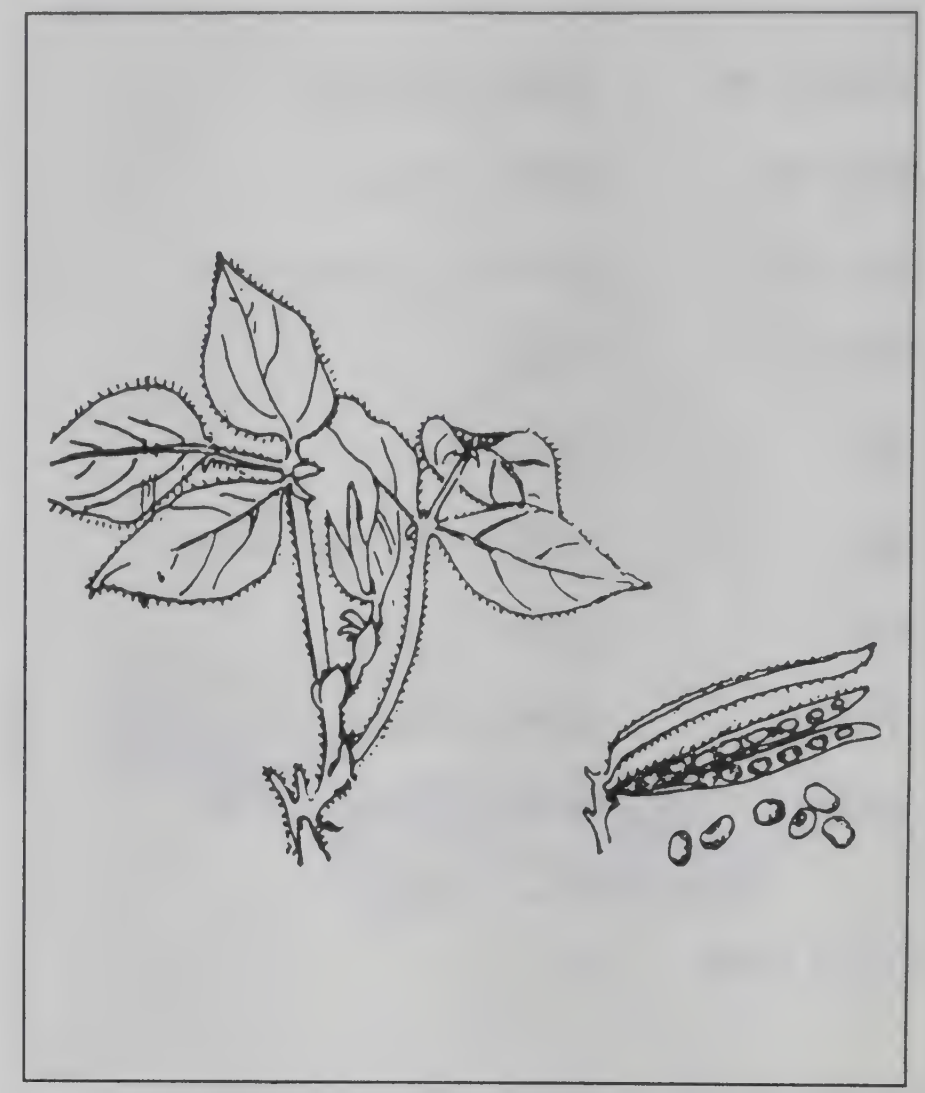
उपयोग :

१. **श्वेत प्रदर में** मुसली कंद का क्वाथ (१२ चा.चम्मच) भोजन के पूर्व दो बार दिया जाता है। (वि.म)

२. **प्रसव के बाद** मुसली कंद का चूर्ण (२-३ चा.चम्मच) एक कटोरी दूध के साथ माता को दिया जाता है। यह बल्य है। (स्था.स्वा.प)

३. **यदी प्रसूता मे दूध आवश्यक मात्रा में न उत्पन्न होता हो तो** उसे मुसली कंद का चूर्ण (२-३ चा.चम्मच) एक कटोरी दूध और शक्कर के साथ दें। (अ.ह)

मूंग (मुद्ग)



बोटानिकल नाम : फसियोलस मुनगों लिन

संस्कृत नाम : मुद्ग

हिन्दी नाम : मूंग

मलयालम : चेरुपयर

तमिल : पच्चै-पेयरु

मराठी : मूग (हिखे मूग, पीवले मूग)

बंगाली : मूग

पंजाबी : मूँग

कन्नडा : हेसयेरू

तेलुगू : पच्चि पेसलू

उपयोगी अवयव : बीज

देश और हवामान : भारत के बहुत से प्रदेशों में इसकी खेती की जाती है।

उपयोग :

१. **प्रसव के बाद/ रोग के बाद की दुर्बलावस्था में** आहार के रुप में प्रयोग किया जाता है। (अ.ह)

२. **स्तनों का दूध यदि विकृत हो तो** मूंग का सूप दिन में तीन बार प्रसूता को पीने के लिए दिया जाता है। (अ.ह)

३. मूंग का चूर्ण **बच्चों को स्नान कराने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।** (स्था.स्वा.प)

४. तले हुए मूँग का क्वाथ (१२ चा.चम्मच) बनाकर उसमें मधु (आधा चम्मच) लाजा (१ चम्मच) और चीनी (१ चम्मच) मिलाये। इसका **उपयोग जलन, बुखार, उल्टी और पेशाब कम उतरता हो तो किया जाता है विशेषकर बच्चों में।** (स्था.स्वा.प)

मेथी (मेथिका)

बोटानिकल नाम	:	ट्रैगोनेल्ला फेनम् ग्रेष्यम लिन्
संस्कृत नाम	:	मेथिका
हिन्दी नाम	:	मेथी
मलयालम	:	उलुवा
तामिल	:	वेन्तयम
गुजराती	:	मेथी
तेलुगू	:	मेंतुलु, मेन्तिकूरा
मराठी	:	मेथी, बारिक मेथी, मोटी मेथी
बंगाली	:	मेथी, मेधी
पंजाबी	:	मेथी
कन्नडा	:	मेन्ते, मेथापक, मेन्तिया

उपयोगी अवयव : बीज

उपयोग :

१. इसके पत्ते और बीजों का इस्तेमाल किया जाता है। **प्रसव के बाद होते शरीर के दर्द, बुखार, जुकाम को कम करने के लिए** इसके पत्तों का व्यञ्जन के रुप में उपयोग किया जाता है। (स्था.स्वा.प)

२. **अतिसार और पेचिश में** बीजों का चूर्ण (१-२ चा.चम्मच) मधु के साथ दिया जाता है।

३. **यदि माता का दूध बालक को बदहज़मी करता हो तो दोनों को** इस औषध के चूर्ण का प्रयोग कराएं।

४. **कमर के दर्द में** मेथी का चूर्ण (१-२ चा.चम्मच) सूखे नारीयल, रोटी या गुड के साथ स्त्रियों को दिया जाता है। (स्था.स्वा.प)

मोथा (मुस्ता)

बोटानिकल नाम : सैप्रस रोटण्डस् लिन्

संस्कृत नाम : मुस्ता

हिन्दी नाम : मोथा, भद्रमोथा

मलयालम : मुत्तन्ञा

तमिल : कोर - लुजाहंगु - मुत्तगै, कोरथ

गुजराती : मोथ्था, बारीक मोथा, नागर मोथा

तेलुगू : तुगा - मुस्ता, वेरु, सकहतुगा

मराठी : मोथे, नागरमोथे

बंगाली : नागर मोदे, मुत्ता, नागरमुत्ता, मादला मुथा

कन्नडा : ताघल्लू, अबदुल्लू, मुस्ता, नागरमुस्ता, भद्रमुस्ता

उपयोगी अवयव : मूल (कंद)

देश और हवामान : गंगा के ऊपरी इलाकों मे बंगाल के पूर्ववार्ति प्रान्त, मध्यप्रदेश और दक्षिण भारत।

उपयोग :

१. **प्रसूता के स्तनों** पर मोथा का कल्क (२-३ चा चम्मच) लगाने से **स्तनों मे दूध बढता है।** (स्था.स्वा.प)

२. यदी **माता को स्तनों मे सूजन हो या दूध अशुध्द हो या विवर्ण दूध आता हो या फिर किसी भी प्रकार के मवाद का निर्माण होता** हो तो मोथा के क्वाथ का सेवन करना चाहिए। (प्रमाण १२ चा. चम्मच दिन मे दो बार काली पेट मे)(अ.हृ)

३. **बच्चों की पेचिश और वमन में** मोथा की जड़ के चूर्ण (एक चा.चम्मच) का कल्क बनाकर उसे थोडी मधु या माता के दूध के साथ सेवन करवाएं। (आ.चि)

४. मोथा, गिलोय और सोंठ का क्वाथ बुखार और बदहजमी में उपयोगी है। इस क्वाथ को **गर्भिणी, प्रसूता और बच्चों के** उपयोग में दिया जाता है। (डोसेज और विधी के लिये अन्त में देखिए) (अ.हृ)

५. **बालकों को भूख कम लगती हो और अपक्व मल आता हो तो मोथा की** जड २० ग्राम लेकर एक प्याले में रखे जिसमें समान मात्रा में दूध और पानी मिलाया हो और फिर आधा शेष रहने तक उबाले और बार बार उसका उपयोग करे। यह **बुखार और अतिसार की प्राथमिक अवस्था में उपयोगी है।** (प्रमाण ६-१२ चा.चम्मच दिन में दो या तीन बार भोजन के पहले)(आ.चि)

लताकरञ्ज (लता-करञ्ज)

बोटानिकल नाम : सीसाल्पीनिया बोल्डुसेल्ला फेलेमिगं

संस्कृत नाम : लता - करञ्ज, कंटकरंज

हिन्दी नाम : लता - करञ्ज, सागरघोल, करंजुवा

मलयालम : कषचि

तमिल : कलचिकै

मराठी : सागरगोटा, गञ्जगा

कन्नडा : करञ्जभेदु

बंगला : काँटाकरंज

तेलुगू : गच्चकाथ, गुच्चेपिक्का

गुजराती : कांकच

उपयोगी अवयव : बीज के अन्दर भाग

उपयोग :

१. **प्रसव के बाद गर्भाशय का संकोच** करने के लिए लताकरञ्ज बीज के अन्दर का भाग ४५ ग्राम्स, पिप्पली १५ ग्राम, के साथ चूर्ण करके दिन मे दो या तीन बार (१-२ चम्मच) दिया जाता है। (स्था.स्वा.प)

२. **पेट में वायु विकारों को रोकने** के लिए बीज के अन्दर का भाग (१-२ चम्मच) गरम पानी के साथ दिया जाता है। (स्था.स्वा.प)

३. **प्रसव के बाद यदी पेशाब रुका हुआ** हो तो बीज का कल्क (२-३ चम्मच) उदर पर लगाया जाता है। (स्था.स्वा.प)

शतावर (शतावरी)

बोटानिकल नाम : आस्परागस् रसिमोसस् वाईल्ड

संस्कृत नाम : शतावरी

हिन्दी नाम : शतावर

मलयालम : शतावरी

तमिल : तन्नीर - विट्नकिंलंगु, सदावरी

गुजराती : शतावर

तेलुगू : सदावरी, पिल्ली-तुगा

कन्नडा : शतामूल

मराठी : शतावर-मूल, शतवरी

बंगाली : शतावरी

असामीया : हयमुलि

उपयोगी अवयव : मूल (कन्द)/पत्ते

देश और हवामान : भारत के सभी उष्ण और कम उष्ण प्रदेशों में, काश्मीर से पूर्वार्थ प्रांत के हिमालय में ४००० फीट ऊपर तक

उपयोग :

१. शतावर मूल १२० ग्राम को कूटकर दो लीटर दूध के साथ उबालकर दें। यह **गर्भस्थापक और गर्भवृध्दी के लिये** उपयोगी है। (प्रमाण - एक कप दिन में तीन और चार बार)(अ.ह)

२. यह देखा गया है कि यदी **गर्भिणी** शतावरी का उपयोग करे तो वह **पुष्ट बालकों को जन्म** देती है। (स्था.स्वा.प)

३. यदी स्त्री को **पीलिया हो और वह कृश हो तो** शतावरी चूर्ण (२-३ चम्मच) एक कप दूध के साथ तीन हफ़्ते तक दे। यह **शरीर का वजन बढाता है और गर्भवृध्दी करता है।** (च.द)

४. शतावरी चूर्ण (२ चा.चम्मच) उबाले हुए एक कप पानी के साथ, देने से **श्वेत प्रदर या रक्त प्रदर बन्द हो** जाता है। (स्था.स्वा.प)

५. **कब्ज, मल में रक्त आता हो तो** शतावरी को (१२० ग्राम) उबाले हुए एक लीटर पानी अथवा दूध के साथ थोडी चिनी मिलाकर दे। (प्रमाण एक कप तीन या चार बार)(स्था.स्वा.प)

६. गर्भावस्था के समय यदी सूजन और मूत्र की रुकावट **हो तो शतावरी का** ताजा रस (६ चाय के चम्मच) शक्कर के साथ दे। (चि.मं)

७. **गर्भावस्था के समय यदी जलन और बार बार दर्द के साथ** पेशाब आता हो तो शतावरी का क्वाथ पियें।(६ चा.चम्मच तीन या चार बार) (आ.चि)

८. शतावरी मूल का स्वरस (३ चा चम्मच) आधा कप दूध के साथ **बच्चों को मिर्गि (अपस्मार) में दे।** (स्था.स्वा.प)

९. शतावरी के मूल का दूध में बनाया हुआ क्वाथ **प्रसूता को दूध बढाने के लिये दिया जाता है** २० ग्राम शतावरी मूल को एक लीटर पानी और एक लीटर दूध के साथ उबालकर दे।(प्रमाण एक कप दिन मे तीन बार)

अदरख, सोंठ (शुण्ठी/आर्द्रकम्)

बोटानिकल नाम : जिंझिबर औफिसिनेल् रोस

संस्कृत नाम : शुण्ठी, आर्दकम

हिन्दी नाम : सोंठ(सूखा), अदरक

मलयालम : चुक्कू (सूखा) इन्जि (ताजा)

तमिल : चुक्कू (सूखा) इन्जि (ताजा)

गुजराती : अडु

तेलुगू : अल्लम, सोठ

मराठी : आलें, सुंठ

बंगाली : अदक

पंजाबी : अद्रक

कन्नडा : शुंठि

उपयोगी अवयव : मूल

देश और हवामान : विशेषकर दक्षिण भारत में उगाई जाती है। और गरम-भीगे प्रदेश में भी बडे पैमाने पर पायी जाती है।

उपयोग :

१. सोंठ (एक चम्मच) थोडी नमक और गुड के साथ **प्रसव के बाद** आहार के रुप में उपयोग में लाई जाती है। यह **भूख बढाने के लिये** उपयोगी है। (अ.हृ)

२. अरुचि या स्वाद के कम होने पर **सोंठ या आर्द्रक का छोटा टुकडा भोजन के** ठीक पहले लिया जाता है। (स्था.स्वा.प)

३. सोंठ (१५ ग्राम) गिलोय (४५ ग्राम) के साथ **बुखार में साधारण चिकित्सा** के रुप में लाया जाता है। (प्रमाण १-२ चा.चम्मच) (अ.हृ)

४. **बदहजमी के कारण हुए अतिसार में** (१५ ग्राम) सोंठ (५ ग्राम) गुड के साथ कल्क के रुप में दी जाती है। यह **प्रसूती के बाद पूरे शरीर की सूजन, छींक और नासावरोध में भी उपयोगी है।** (प्रमाण १-२ चा.चम्मच)(अ.हृ)

५. **उदरशूल (पेट का दर्द) या उल्टी (वमन) में** सोंठ का क्वाथ (१२ चा.चम्मच) या (१-२ चा.चम्मच) चूर्ण बरता जाता है। (आ.चि)

६. आर्द्रक (५ ग्राम) सैन्धा नमक (१ ग्राम) या निम्बू स्वरस (१ चा.चम्मच) के साथ भोजन के पहले लिया जाए तो वह **जीभ और कण्ठ की शुध्दी करता है और भूख बढाता है। (स्था.स्वा.प)**

७. सूखा अदरक एक भाग, गुड दो भाग काले तिल बगैर छिल्के के एक भाग, इन सब का चूर्ण गरम दूध के साथ **प्रसव के बाद होनेवाले योनीशूल में दिया जाता है।** (प्रमाण १-२ चा.चम्मच तीन या चार बार) (स्था.स्वा.प)

हरड (हरीतकी)

बोटानिकल नाम : टेर्मिनिलिया चेबुला रेट्रस्

संस्कृत नाम : हरीतकी

हिन्दी नाम : हरड, हर्र

मलयालम : कडुक्का

तमिल : कडुक्काय,

गुजराती : हिमेज, पिलो-हरडे,

तेलुगू : करक्काय, करकचेट्टू

कन्नडा : अणिलेय, प्रशसे

मराठी : हरडा, हिरडा

उपयोगी अवयव : फल

देश और हवामान : सारे भारत के पहाडी इलाकों में।

चेतावनी : यह औषध गर्भावस्था के समय न दे।

उपयोग :

१. फल का (दो और तीन) बाहरीश्तर आधा लीटर पानी में उबालकर **प्रसव के बाद की कब्ज और बदहजमी में** दिया जाता है। (प्रमाण एक कप) (स्था.स्वा.प)

२. खांसी में फल का चूर्ण (आधा चम्मच) मधु (आधा चम्मच) और पिप्पली के चूर्ण (२ ग्राम) के साथ **बालकों को** दिया जाता है। (आ.चि)

३. हरड के फल का चूर्ण (१ चा.चम्मच) मोथा (१ चा.चम्मच) और **मुलैठी** (१ चा.चम्मच) के साथ **माता और बच्चे को पेशाब कठिनाई से उतरता हो** तब दिया जाता है। (वि.म)

हरियाली (दूर्वा)

संस्कृत नाम : दूर्वा

बोटानिकल नाम : सैनोडन् ड्रोक्टीलोन, परसन

मलयालम : करुकपुल्लु

तमिल : अरुवम-पुल्लू

हिन्दी नाम : दूर्वा, हरियाली, हरिदूब

पंजाबी : टल्ला

बंगाली : दूर्बा, दुभ

कन्नडा : गरिकाए

तेलुगू : हरवाली, दूलु, गरिकेग

मराठी : दूर्वा

उगाने का स्थान : यह एक बारह मासी - चिरस्थायी घास है जो पूरे भारत में पाई जाती है।

उपयुक्त भाग : पूरा पौधा

उपयोग :

१. यदि छोटे बच्चों के **शरीर पर लाल रंग के चकते या फोड़े फुन्सी हो** जायँ तो दूर्वा के १-२ चा.चम्मच रस को मक्खन में मिलाकर रोग ग्रस्त भागों पर लगाया जाता है। (चि.मं)

२. यदि बच्चों के **दाद का त्वचारोग** हो गया हो तो दूर्वा कल्क और तिल कल्क (३ चा.चम्मच) को आधा कप दूध के साथ रोग ग्रस्त भागों पर लगाये। (चि.मं)

३. यदी बच्चों को **त्वचा रोग** हो जाय तो दूर्व रस से बनाया गया औषधीय तेल रोग ग्रस्त भागों पर लगाया जाता है। इससे **मांस पेशियों को शक्ति मिलेगी।** (चि.मं)

४. यदि गर्भाशय से **अत्यधिक रक्तस्राव** हो रहा हो तो २-३ चा.चम्मच दूर्वा का रस १ चा. चम्मच शहद के साथ मिलाकर सेवन करने से लाभ होगा। (स्था.स्वा.प)

५. यदि बच्चों के **नाक से खून निकल रहा हो ते दूर्वा के रस को** गाय के दूध में मिलाकर २-५ बूंदे रूई में भिगोकर रखने से लाभ होगा। (स्था.स्वा.प)

हल्दी (हरिद्रा)

बोटानिकल नाम : कुर्कुमा लोंगा लिन्

संस्कृत नाम : हरिद्रा

हिन्दी नाम : हल्दी

मलयालम : मंजल

तामिल : मंजल

गुजराती : हलादा, हलदर

तेलुगू : पसुपू, हरिद्रा

बंगाली : हालड, हलुट

पंजाबी : हलजा, हलदि

कन्नडा : हलदि, अर्शिना

मराठी : हळद

उपयोगी अवयव : मूल

देश और हवामान : समग्र भारत में पाया जाता है। विशेषकर बंगाल, मलबार और कनरा में

उपयोग :

१. हल्दी और तेल का कल्क (आधा कप) **प्रसव के तुरन्त प्रसुता शरीर पर लगाकर स्नान किया जाता है। त्वचा के लिये हित कर है।**

२. हल्दी चूर्ण (१ चा.चम्मच) धृत (आधा चम्मच) और मधु (२ चम्मच) के साथ **प्रसव के बाद गर्भाशय शुध्दी और उसे बल देने के लिए दिया जाता** हैं। प्रमाण आधा - एक चम्मच (च.द)

३. नये जन्म हुए बच्चे को हल्दी (२-३ चम्मच) दूध के साथ बनाया हुआ कल्क का लेप लगाया जाता है। यह **त्वचा को शुध्द करता है।**

४. **बच्चों के त्वचा के विकारो में** हल्दी (१ चा.चम्मच) और मोथा (१ चा.चम्मच) का लेप लगाया जाता है। (आ.चि)

५. इसकी जड भोजन में मसाले के रुप में उपयोगी है।

६. **बच्चों के त्वचा के रोगों में** (१ चा.चम्मच) हल्दी और निम्ब पत्रों (२० ग्राम) का कल्क त्वचा के उपर लगाया जाता है। (अ.हृ)

७. **चेहरे की कान्ति बढाने के लिए** हल्दी को दूध में कल्क बनाकर (१-२ चा.चम्मच) चेहरे पर लगाया जाता हे। (स्था.स्वा.प)

८. **चमडी के रोगों में** हल्दी का क्वाथ क्षालन में (धोने मे) बरता जाता हैं।

औषधियाँ बनाने की विधि एवं मात्रा

१. काढा / क्वाथ

: काढा बनाने के लिए सब से अच्छा पात्र मिट्टी का है ।

इस के अभाव में स्टैनलेस स्टील भी उपयोग में लाया जा सकता है। एक दिन के लिये क्वाथ बनाना हो तो १२ चाय का चम्मच (६० ग्राम) कच्चे औषधीय द्रव्यों को १ लीटर (८-१० कप) पानी में उबालें। जब पूरी उबालकर मात्रा २५० मि.लि. तक हो जाए तो उबालना बंद करे। क्वाथ को अब छान लें। छानने के लिए साफ कपडे का इस्तेमाल करें। इसका सेवन दिन में दो बार (प्रात:काल और सायंकाल) खाली पेट करें। यह कवोष्ण होना चाहिये। मात्रा १२ चाय का चम्मच यह मात्रा वयस्कों के लिए है। बच्चों के लिए निम्नलिखित सामान्य मात्रा दे सकते हैं।

उम्र	क्वाथ	उम्र	क्वाथ
१ मास	.५० मि.लि	२ साल	१० मि.लि
२ मास	१.०० मि.लि	३ साल	१४ मि.लि
३ मास	१.५० मि.लि	४ साल	१८ मि.लि
४ मास	२.०० मि.लि	५ साल	२१ मि.लि
५ मास	२.५० मि.लि	६ साल	२६ मि.लि
६ मास	३.०० मि.लि	१० साल	४२ मि.लि
१२ मास	६.०० मि.लि	१६ साल	४८ मि.लि

१६-६० साल ६८ मि.लि (१२-१३ चाय का चम्मच)

3636
COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT BANGALORE.

२. चूर्ण : सूखे औषधीय द्रव्यों का बारीक चूर्ण बनाकर सूखी बोतलों मे रखें। यह चूर्ण ६ महीनों तक रखा जा सकता है।

३. कल्क : कल्क बनाने के लिए औषधीय द्रव्यों को पानी या कोई विशेष प्रवाही के साथ पीसा जाता है। यह दूसरे दिन इस्तेमाल नही किया जा सकता।

उम्र	चूर्ण-कल्क	उम्र	चूर्ण - कल्क
१ मास	१२५ मि.ग्राम	२ साल	२.५० ग्राम
२ मास	२५० मि.ग्राम	३ साल	३.५० ग्राम
३ मास	३७५ मि.ग्राम	४ साल	४.५० ग्राम
४ मास	५०० मि.ग्राम	५ साल	५.५० ग्राम
५ मास	६२५ मि.ग्राम	६ साल	६.५० ग्राम
६ मास	७५० मि.ग्राम	१० साल	१०.५० ग्राम
१२ मास	१५०० मि.ग्राम	१६ साल	१६.५० ग्राम

१६ - ७० साल १६.५० ग्राम

(५ ग्राम - १ चाय का चम्मच)

मात्रा का आधार रोगों की तीव्रता एवं रोगी के बल के अनुसार होता हैं।

४. स्वरस : कच्चें औषधीय द्रव्यों को थोडे पानी के साथ साफ बर्तन में पीसें।
इसको निचे साफ सफेद कपडे में लेकर उस कपडे को निचोडकर स्वरस ग्रहण करें।
स्वरस रोज ताजा बनाना चाहिये और दूसरे दिन तक नही रखना चाहिये ।
मात्रा निम्नलिखित है।

उम्र	स्वरस	उम्र	स्वरस
१ मास	.२५ मि.लि	२ साल	५ मि.लि
२ मास	.५० मि.लि	३ साल	७ मि.लि
३ मास	.७५ मि.लि	४ साल	९ मि.लि
४ मास	१.०० मि.लि	५ साल	१० मि.लि
५ मास	१.२५ मि.लि	६ साल	१३ मि.लि
६ मास	१.५० मि.लि	१० साल	२१ मि.लि
१२ मास	३.०० मि.लि	१६ साल	३४ मि.लि

१६ - ७० साल ३४ मि.लि (६-७ चाय का चम्मच)

औषध जीर्ण हो जाने के बाद (लगभग १-२ घंटे के बाद) ही आहार का सेवन करें।

मात्रा का आधार रोगी की पाचनशक्ति और औषध के कर्म की तीव्रता एवं रोगी बल के अनुसार होता है।

५. तैल - घृतः

तैल और घी बनाने की पध्दतियाँ एक समान ही है। तैल बनाने के लिए आधार द्रव्य तैल और घी बनाने के लिए आधार द्रव्य घी होने चाहिए। आम तौर पर तैल के लिए तिल तैल और घी के लिए गाय का घी इस्तेमाल करते है।

क्वाथ, कल्क और तैल/घी को अच्छी तरह कांस्य के पात्र में मिला लें और सारे पानी का बाष्पीभवन हो जाने तक उबालें।

द्रव्यों कि मिलावट - मात्रा निम्नलिखित है।

कच्चे औषधीय द्रव्यों का क्वाथ - ४ किलो

कच्चे औषधीय द्रव्यों का कल्क - २५० ग्राम

घी - तैल - आधार के लिए - १ किलो

खास बनावटों में यदि दूध, ताजा औषधीय स्वरस या छाँछ जैसे प्रवाहीयों का उपयोग करना हो तो क्वाथ और प्रवाही की मात्रा समान होनी चाहिए।

तैल की बनावट में, अच्छी गुणवता प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखकर उबालना बंद करे।

१. तैल के उपरीस्तर पर झाग - बुदबुदें होना प्रारंभ हो।

२. अभ्यन्तर प्रयोग के लिए पात्र के अन्दर का कल्क कीचड के रुप में हो जाना चाहिए। (चिक्कण पाक)

३. यदि नस्य के लिए प्रयोग करना हो तो कल्क तन्तु - धागे या गोलाकार रुप में होना चाहिए (मृदु पाक)

४. यदि बाह्योपचार के लिए हो तो पात्र के अन्दर का कल्क सुखी थूलि के तरह होना चाहिये (खर पाक)

सामान्य मात्राः

बालकों के लिये : १ मि.लि - ३ मि.लि (तैल) (आधा चा. चम्मच)
२ मि.लि - ५ मि.लि (घी) (एक चा.चम्मच)

वयस्कों के लिये : ५ मि.लि - १० मि.लि (तैल) (दो चा. चम्मच)
५ मि.लि - १५ मि.लि (घी) (तीन चा. चम्मच)

औषध की मात्रा पच जाने के बाद ही आहार का सेवन करें।

मात्रा का आधार रोगी की पाचनशक्ति, रोग की तीव्रता और औषध के कर्म पर निर्भर है।

LSPSS PUBLICATIONS

List of Publications (English)			Price Members	Non-Members	Published From
News Letter			Free to Members		LSPSS Secretariat P.B. No: 7102,Ramanathapuram (PO) CBE-45
Medicinal Plants useful in MCH (Hindi)	Vol I&II	Printed	Rs. 45/-	55/-	
Medicinal Plants useful in MCH	Vol.I	Xerox	35/-	45/-	"
Medicinal Plants useful in MCH	Vol.II	Xerox	35/-	45/-	"
Medicinal Plants useful in PHC	Vol.I	Xerox	30/-	40/-	"
	Vol.II	Xerox	30/-	40/-	"
Medicinal Plants useful in PHC (Hindi)	Vol.I	Xerox	40/-	50/-	"
Medicinal Plants useful in PHC (Hindi)	Vol.II	Xerox	40/-	50/-	"
Compound Formularies (50 Decoctions)	Vol.I	Xerox	25/-	35/-	"
Compound Formularies (50 Oils)	Vol.II	Xerox	25/-	35/-	"
Compound Formularies (50 Choornas)	Vol.III	Xerox	25/-	35/-	"
Visha Chikitsa		Xerox	20/-	30/-	"
Diet Calendar		Xerox	10/-	15/-	"
Nursery News		Xerox	10/-	15/-	"
Bala Chikitsa		Xerox	20/-	30/-	"
Line drawings of Medicinal Plants Identification	Vol.I	Xerox	75/-	100/-	"
Line drawings of Medicinal Plants Identification	Vol.II	Xerox	75/-	100/-	"
Line drawings of Medicinal Plants Identification	Vol.III	Xerox	75/-	100/-	"
Line drawings of Medicinal Plants Identification	Vol.IV	Xerox	75/-	100/-	"
Line drawings of Medicinal Plants Identification	Vol.V	Xerox	75/-	100/-	"
Line drawings of Medicinal Plants Identification	Vol.VI	Xerox	75/-	100/-	"
8 Siddha Preparations useful in PHC		Printed	20/-	30/-	"
Netra Chikitsa		Xerox	20/-	30/-	"
Chikitsa Kowthukam (Malayalam)		Printed	540/-	600/-	
MONOGRAPHS					
1.Ayurvedic principles of Food and Nutrition	(Part II)	Printed	50/-	60/-	LSPSS Publication Divn. C/o. Sree Chakra Foundation No.14, II Street, Gopalapuram South, Madras - 600 086.
2. Mother and Child Care In Traditional Medicine	(Part I)	Printed	30/-	40/-	
3.Mother and Child Care In Traditional Medicine	(Part II)	Printed	30/-	40/-	
4. Marma Chikitsa in Traditional Medicine		Printed	30/-	40/-	
5. Nidaana		Printed	40/-	50/-	
6. Bheshaja Kalpana		Printed	30/-	40/-	
7. Vrikshayurveda An Introduction to Indian Plant Science		Printed	50/-	60/-	
8. Plant Propagation Techniques in Vrikshayurveda		Printed	40/-	50/-	
Book on 300 Medicinal Plants used by Adivasis in Maharashtra (in Marathi)		Printed	20/-	20/-	Academy of Development Science At/Po: Kashele Tlk: Karjat, Dist. Raigad, Maharashtra - 410 201.

POSTAGE AND PACKING CHARGES EXTRA

लोस्वापसंस (LSPSS)

समिति के उद्देश्य

- देश में विद्यमान लोक स्वास्थ्य परंपराओं के सर्वेक्षण और अभिलेखन का काम सम्पन्न कराना।
- प्रशिक्षण, अनुसंधान एवं अभिलेखन केन्द्रों की स्थापना करना।
- लोक - चिकित्सकों के लिए छात्रवृत्तियां तथा अध्ययन एवं यात्रा अनुदान की व्यवस्था करना।
- देशी स्वास्थ्य वैज्ञानिकों को तथा संवर्धन कार्य में अंशदान कर सकने वाले अन्य व्यक्तियों तथा समूहों का एक सक्रिय नेटवर्क तैयार करना।
- नीति विषयक अध्ययन को संचालित एवं प्रोत्साहित करना तथा उसके आधार पर सभी सम्बद्ध लोगों को परामर्श देना और उन परामर्शो के क्रियान्वयन के लिए प्रयास करना।
- औषधीय वनस्पतिशालाओं, उद्यानों और वनों की स्थापना करना तथा विभिन्न व्यक्तियों, संस्थाओं और स्थानिक निकायों आदि के सहयोग उनका संवर्धन करना।
- लोक स्वास्थ्य परम्पराओ को समाविष्ट करने वाले देशी स्वास्थ्य विज्ञान से सम्बन्धित वैज्ञानिक शिक्षण सामग्री का अभिकल्पन, प्रचार-प्रसार तथा प्रोन्नति एवं इस प्रकार की सामग्री को स्कूलों, कालेजों तथा अन्य शिक्षा संस्थाओं के पाठ्य क्रमों में समाविष्ट कराने के लिए प्रयत्न करना।
- इस क्षेत्र में होने वाले कार्यो का मूल्यांकन करने, सूचनाओं के प्रचार-प्रसार तथा अनुभवों के आदान-प्रदान के लिए सम्मेलनों, प्रदर्शनियों तथा कार्यशालाओं आदि का आयोजन करना।

संपर्कका पता :

सचिव :

लोक स्वास्थ्य परंपरा संवर्धन समिति

पो.बाक्स ७१०२, कोयंबतूर - ६४१ ०४५.

Laser Typeset & Off-Set Printed at
Graphic Arts
189, Chinnasamy Naidu Road, Coimbatore - 641 044 Phone : (0422) 47947